



がっ こん だて よ てい ひょう

5月献立予定表①

令和6年度
CS志免中央小学校

めあて 「協力して準備をし、正しいマナーで食べよう」

にち	ようび 曜日	こんだて	きいろ	あか	みどり	エネルギー kcal	たんぱく しつ g	しぼう g
			おもにエネルギー のもとになる	おもにからだを つくるもとになる	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる			
1	すい 水	【ふくおかこんだて】 むぎごはん がめに キャベツのすみそあえ やめチャムース	こめ むぎ さとう さといも あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく みそ	にんじん れんこん だいこん ごぼう たけのこ しいたけ こんにゃく きぬさや キャベツ きゅうり もやし	628	20.9	18.7
2	もく 木	たけのこごはん とうふのすましじる いわしのかりかりフライ ブロッコリーのごまあえ	こめ あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ わかめ いわし	たけのこ たまねぎ えのき にんじん みずな ブロッコリー	579	23.5	22.0
3	きん 金	けんぽうきねんび						
6	げつ 月	ふりかえ きゅうじつ						
7	か 火	ピースごはん キャベツのみそしる ハンバーグ たけのこのきんぴら	こめ じゃがいも さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう みそ あぶらあげ とうふ とりにく ぶたにく	キャベツ にんじん もやし ねぎ たまねぎ たけのこ いんげん	589	22.7	19.0
8	すい 水	【かみかみ こんだて】 むぎごはん チャンポン ポリポリだいずウィンナー オレンジ	こめ むぎ あぶら ちゅうかめん でんぶん さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あさり てんぷら かまぼこ だいず ウィンナー	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ もやし きくらげ しょうが グリンピース コーン オレンジ	278	23.6	17.7
9	もく 木	むぎごはん さわにわん さばのしょうがに ほうれんそうとひじきのごまあえ	こめ むぎ マロニー さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく さば	ごぼう にんじん きぬさや しいたけ しょうが もやし ほうれんそう	631	24.5	22.1
10	きん 金	こめこパン ミートソーススパゲティー キャベツとコーンのサラダ りんごゼリー	パン スパゲティー あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト にんにく キャベツ コーン きゅうり	632	25.8	18.7
13	げつ 月	むぎごはん けんちんじる いわしのうめに こまつなのごますあえ	こめ むぎ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく いわし ハム	しいたけ にんじん ごぼう だいこんこんにゃく ねぎ コーン こまつな もやし	594	22.8	19.5
14	か 火	むぎごはん あさりのみそしる たまごやき こうやどうふのはちもくに	こめ むぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう あさり あぶらあげ わかめ みそ たまご ぶたにく こうやどうふ	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ きぬさや こんにゃく	593	24.7	17.9
15	すい 水	むぎごはん キャベツとぶたにくのみそいため ささみときゅうりのごまあえ ライチゼリー	こめ むぎ さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ビーマン きゅうり きりぼしだいこん もやし	588	21.7	14.0
16	もく 木	むぎごはん にくうどん ごぼうサラダ ニューサマーオレンジ	こめ むぎ かんめん さとう ごま エッグケアマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ハム	にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう ほうれんそう ニューサマーオレンジ	585	19.8	17.0
17	きん 金	しょくパン チンゲンサイのスープ メンチカツ コールスロー	パン マロニー あぶら エッグケアマヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ぶたにく	チンゲンサイ たまねぎ にんじん キャベツ コーン	570	19.5	24.2

※自然災害や物資の調達障害などで献立が変更・中止になる場合があります。

※牛乳は毎日つきます。

5月5日は『端午の節句』です。

国民の祝日「こどもの日」でもあり、子どもの健やかな成長を願って、

「かしわもち」や「ちまき」を食べます。





5月 献立予定表 ②

令和6年度
CS志免中央小学校

めあて 「協力して準備をし、正しいマナーで食べよう」

にち	曜日	こんだて	きいろ	あか	みどり	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しほう g
			おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるもの	おもにからだのちょうしをととのえるもの			
20	げつ	むぎごはん オニオンスープ まぐろのレモンに ブロッコリーのごまネーズあえ	こめ むぎ マカロニ あぶら さとう ごま エッグケアマヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン まぐろ ハム	にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ	656	28.2	22.5
21	か	むぎごはん じゃがいものみそしる ぶたにくのしょうがやき おからサラダ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう エッグケアマヨネーズ	ぎゅうにゅう みそ あぶらあげ ぶたにく おから ハム	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが きゅうり コーン	697	23.4	27.4
22	すい	むぎごはん じゃがいものうまに なっとうあえ のりのつくだに	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とり あぶらあげ なっとう かつおぶし のり	にんじん たけのこ いんげん こんにゃく しいたけ ほうれんそう キャベツ	594	21.6	15.8
23	も	カレーライス かいそうサラダ ヨーグルト	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ハム かいそう ヨーグルト	にんじん たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	610	20.4	15.5
24	きん	【セルフ こんだて】 ハンバーガー ポタージュスープ もものコンポート	パン あぶら	ぎゅうにゅう とり ベーコン しろいんげん とうにゅう	キャベツ たまねぎ コーン えだまめ もも	623	24.8	25.0
25	ど	 う ん ど う か い 						
27	げ	 ふ り か え き ゅ う じ つ 						
28	か	ぎゅうどん あおなのごまずあえ ミニフィッシュ	こめ むぎ さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ハム いりこ	たまねぎ こんにゃく にんじん えだまめ こまつな もやし	591	26.1	15.2
29	すい	【イタリアのりょうり】 フォカッチャ ミネストローネ いかリングフライ イタリアンサラダ とうにゅうバンナコッタ	フォカッチャ マカロニ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン いんげんまめ レンズまめ いか ハム	トマト にんじん たまねぎ ズッキーニ コーン キャベツ きゅうり コーン	581	22.9	23.2
30	も	むぎごはん あつあげのちゅうかに パンサンスウ ツナだいず	こめ むぎ さとう あぶら でんぶ はるさめ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく ハム たまご ツナ だいず	にんじん もやし きぬさや しいたけ キャベツ きゅうり しょうが	647	27.3	21.5
31	きん	きなこあげパン やさいスープ カリブロサラダ	パン あぶら さとう じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく ハム	キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー カリフラワー ロマネスコ コーン	571	22.1	20.4

※自然災害や物資の調達障害などで献立が変更・中止になる場合があります。

※牛乳は毎日つきます。

平均栄養量	607	23.3	20.0
基準栄養量	650	エネルギーの13~20%	エネルギーの25~30%

体調をととのえて、運動会にそなえましょう。

5月に入ると気温が高い日が増えてきます。

運動会をしっかりとがんばるためにも、今の時期から、熱中症を予防するそなえが必要です。

- 朝ごはんをしっかり食べてきましょう。
- こまめに水分補給が出来るように、大きめの水筒を持ってきましょう。
- 給食をバランス良く食べましょう。
- 夜は早めに寝て、しっかり睡眠をとりましょう。

