

5月 こんだてひょう

令和7年度

白子町学校給食センター

| 曜日 | 牛乳 | 主食 | おかず・デザート | 血や肉になる食品 (赤の食品) | 体の調子を整える食品 (緑の食品) | 熱や力になる食品 (黄色の食品) | エネルギー 蛋白質・脂質 食塩 | 備考 | |
|----|----|----|------------------------------------|--|--|---|--|---------------------------------|---|
| 1 | 木 | ○ | ごはん | さばのみそに もやしのごますあえ けんちんじる | ぎゅうにゅう さば みそ あぶらあげ とりにく とうふ | しょうが ねぎ もやし にんじん きゅうり ほししいたけ だいこん ごぼう こんにやく | こめ あぶら さとう ごま さつまいも | 641kcal 24.4g 24.0g 2.6g | 5月がスタートしました。あつすぎず、さむすぎず、すこしやすいきせつです。にゅうがく、しんきゅうからひとつきがたち、すこしずつあたらしかんきょうにもなれてきたところだともいます。 |
| 2 | 金 | ○ | 開小6年中止 たけのごこ飯 | チキンナゲット のりあえ かきたまじる こいのぼりポーロ | ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく のり ツナ たまご | たけのこ にんじん こまつな もやし えのき チンゲンサイ | こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら | 584 kcal 23.3g 18.9g 2.5g | 5月がスタートしました。あつすぎず、さむすぎず、すこしやすいきせつです。にゅうがく、しんきゅうからひとつきがたち、すこしずつあたらしかんきょうにもなれてきたところだともいます。 |
| 7 | 水 | ○ | ごはん | ぶたにくのしょうがやき うめおかかあえ ぐだくさんみそしる | ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし とりにく あぶらあげ みそ | にんじん たまねぎ しょうが ほうれんそう もやし うめ ごぼう だいこん ねぎ | こめ あぶら さとう じゃがいも はちみつ | 589 kcal 29.7g 16.4g 2.4g | 5月がスタートしました。あつすぎず、さむすぎず、すこしやすいきせつです。にゅうがく、しんきゅうからひとつきがたち、すこしずつあたらしかんきょうにもなれてきたところだともいます。 |
| 8 | 木 | ○ | スパゲティポロネーゼ | チーズオムレツ こんにやくサラダ とりにゅうプリンタルト | ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ たまご ツナ | にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ きゅうり こんにやく | スパゲティ あぶら さとう オリーブオイル | 720 kcal 29.3g 30.7g 2.5g | 5/2にたけのごこ飯がでます！ |
| 9 | 金 | ○ | 南白亀小6年中止 ツナピラフ | シーザーサラダ キャロットポターージュ | ぎゅうにゅう ツナ ベーコン とりにく スキムミルク なまクリーム | にんにく たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ パプリカ コーン | こめ あぶら さとう クルトン | 617 kcal 23.3g 22.9g 2.4g | たけのこは、「竹」の「子」 なんです。たけのこは、ちよつびりえくみがあります。春がしゅんちの食べものは、出てきたばかりの赤ちゃん芽を食べることが多く、苦かったり、えぐかったりするものがあります。これは、赤ちゃん芽をほかの動物たちが食べてないために、身を守っているちえなのです。 |
| 12 | 月 | ○ | カレーライス (むぎごはん) | いんげんとささみのサラダ ブドウゼリー | ぎゅうにゅう ぶたにく スキムミルク チーズ とりにく | にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ いんげん コーン | こめ あぶら さとう ルウ むぎ | 632 kcal 21.2g 17.3g 2.5g | たけのこは、「竹」の「子」 なんです。たけのこは、ちよつびりえくみがあります。春がしゅんちの食べものは、出てきたばかりの赤ちゃん芽を食べることが多く、苦かったり、えぐかったりするものがあります。これは、赤ちゃん芽をほかの動物たちが食べてないために、身を守っているちえなのです。 |
| 13 | 火 | ○ | ごはん | なまあげのちゅうかいため はるさめレモンサラダ キャベツメンチ | ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ とりにく | たまねぎ にんじん キャベツ しらすき しょうが にんにく きゅうり レモン ねぎ | こめ あぶら さとう はるさめ ごまあぶら かたくりこ | 715 kcal 28.1g 27.2g 2.5g | たけのこは、「竹」の「子」 なんです。たけのこは、ちよつびりえくみがあります。春がしゅんちの食べものは、出てきたばかりの赤ちゃん芽を食べることが多く、苦かったり、えぐかったりするものがあります。これは、赤ちゃん芽をほかの動物たちが食べてないために、身を守っているちえなのです。 |
| 14 | 水 | ○ | ごはん | てりやきハンバーグ どうにゅうプリン ひじきとだいずのもの ぶたにくとキャベツのみそしる | ぎゅうにゅう ひじき メバル あぶらあげ さつまあげ ぶたにく みそ | にんじん こんにやく キャベツ ねぎ こまつな | こめ あぶら さとう かたくりこ | 694 kcal 26.2g 23.8g 2.5g | たけのこは、「竹」の「子」 なんです。たけのこは、ちよつびりえくみがあります。春がしゅんちの食べものは、出てきたばかりの赤ちゃん芽を食べることが多く、苦かったり、えぐかったりするものがあります。これは、赤ちゃん芽をほかの動物たちが食べてないために、身を守っているちえなのです。 |
| 15 | 木 | ○ | わかめごはん | いわしかりかりフライ きりぼしだいこんのサラダ びりからみそしる かたぬきシアチーズ | ぎゅうにゅう ハム チーズ とりにく いわし みそ わかめ | キャベツ にんじん きゅうり しょうが にんにく もやし ねぎ | こめ あぶら さとう パンこ ごま | 625 kcal 25.3g 22.8g 2.0g | たけのこは、「竹」の「子」 なんです。たけのこは、ちよつびりえくみがあります。春がしゅんちの食べものは、出てきたばかりの赤ちゃん芽を食べることが多く、苦かったり、えぐかったりするものがあります。これは、赤ちゃん芽をほかの動物たちが食べてないために、身を守っているちえなのです。 |
| 16 | 金 | ○ | やきそば | とりにくのカルピやき さつまいものサラダ ブルーベリータルト | ぎゅうにゅう ぶたにく ハム とりにく | にんじん たまねぎ もやし キャベツ ピーマン きゅうり にんにく しょうが | ちゅうかめん あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ ごま さつまいも ごまあぶら | 584 kcal 28.9g 21.6g 2.0g | たけのこは、「竹」の「子」 なんです。たけのこは、ちよつびりえくみがあります。春がしゅんちの食べものは、出てきたばかりの赤ちゃん芽を食べることが多く、苦かったり、えぐかったりするものがあります。これは、赤ちゃん芽をほかの動物たちが食べてないために、身を守っているちえなのです。 |
| 19 | 月 | ○ | ご飯 | メバルのてりやき とりにくとコーンのあげに ごますあえ | ぎゅうにゅう ツナ メバル とりにく | コーン しょうが にんにく ピーマン きゅうり キャベツ にんじん | こめ あぶら さとう じゃがいも かたくりこ ごまあぶら ごま | 661 kcal 29.3g 20.4g 2.1g | たけのこは、「竹」の「子」 なんです。たけのこは、ちよつびりえくみがあります。春がしゅんちの食べものは、出てきたばかりの赤ちゃん芽を食べることが多く、苦かったり、えぐかったりするものがあります。これは、赤ちゃん芽をほかの動物たちが食べてないために、身を守っているちえなのです。 |
| 20 | 火 | ○ | ちゅうかどんぶり (むぎごはん) | ちゅうかどんぶりのぐ すいぎょうぎスープ ヨーグルトあえ | ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ヨーグルト なまクリーム | しょうが にんじん たけのこ もも たまねぎ キャベツ マッシュルーム パプリカ こまつな ねぎ ほししいたけ みかん | こめ あぶら さとう むぎ ごまあぶら かたくりこ グラニューとう | 642kcal 23.6g 18.4g 2.2g | たけのこは、「竹」の「子」 なんです。たけのこは、ちよつびりえくみがあります。春がしゅんちの食べものは、出てきたばかりの赤ちゃん芽を食べることが多く、苦かったり、えぐかったりするものがあります。これは、赤ちゃん芽をほかの動物たちが食べてないために、身を守っているちえなのです。 |
| 21 | 水 | ○ | ごはん | あまからチキン いりどうふ きりぼしだいこんのマリネ | ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ハム | しょうが ごぼう にんじん グリンピース たまねぎ たけのこ こんにやく ほししいたけ きりぼしだいこん きゅうり | こめ あぶら さとう ごま | 635 kcal 32.3g 19.5g 2.5g | たけのこは、「竹」の「子」 なんです。たけのこは、ちよつびりえくみがあります。春がしゅんちの食べものは、出てきたばかりの赤ちゃん芽を食べることが多く、苦かったり、えぐかったりするものがあります。これは、赤ちゃん芽をほかの動物たちが食べてないために、身を守っているちえなのです。 |
| 22 | 木 | ○ | ごはん | シューマイ チンジャオロース だいこんのそぼろスープ | ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく | たけのこ ピーマン パプリカ しょうが たまねぎ にんにく だいこん にんじん えのき ねぎ こまつな | こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら シューマイのかわ | 576 kcal 26.7g 18.2g 1.5g | たけのこは、「竹」の「子」 なんです。たけのこは、ちよつびりえくみがあります。春がしゅんちの食べものは、出てきたばかりの赤ちゃん芽を食べることが多く、苦かったり、えぐかったりするものがあります。これは、赤ちゃん芽をほかの動物たちが食べてないために、身を守っているちえなのです。 |
| 23 | 金 | ○ | きなこあげパン | ブロッコリーとじゃがいものサラダ コーンポターージュ | ぎゅうにゅう とりにく きなこ ハム なまクリーム スキムミルク | にんじん ブロッコリー パプリカ たまねぎ コーン | パン あぶら グラニューとう じゃがいも ごま ルウ ノンエッグマヨネーズ | 665 kcal 26.8g 27.7g 2.3g | たけのこは、「竹」の「子」 なんです。たけのこは、ちよつびりえくみがあります。春がしゅんちの食べものは、出てきたばかりの赤ちゃん芽を食べることが多く、苦かったり、えぐかったりするものがあります。これは、赤ちゃん芽をほかの動物たちが食べてないために、身を守っているちえなのです。 |
| 26 | 月 | ○ | ごはん | あじのサンガやき やさしいため とんじる うめゼリー | ぎゅうにゅう あじ ベーコン ぶたにく とうふ みそ | だいこん しょうが にんにく にんじん キャベツ たまねぎ ごぼう ねぎ なら | こめ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも | 613 kcal 24.5g 20.5g 2.4g | たけのこは、「竹」の「子」 なんです。たけのこは、ちよつびりえくみがあります。春がしゅんちの食べものは、出てきたばかりの赤ちゃん芽を食べることが多く、苦かったり、えぐかったりするものがあります。これは、赤ちゃん芽をほかの動物たちが食べてないために、身を守っているちえなのです。 |
| 27 | 火 | ○ | とりごぼうごはん | イカフライ おかかあえ いももちじる | ぎゅうにゅう とりにく イカ とうふ えだまめ | ごぼう にんじん ほししいたけ キャベツ もやし ほうれんそう だいこん はちい しめじ ねぎ | こめ あぶら さとう かたくりこ こむぎこ パンこ | 597 kcal 24.7g 16.0g 2.4g | たけのこは、「竹」の「子」 なんです。たけのこは、ちよつびりえくみがあります。春がしゅんちの食べものは、出てきたばかりの赤ちゃん芽を食べることが多く、苦かったり、えぐかったりするものがあります。これは、赤ちゃん芽をほかの動物たちが食べてないために、身を守っているちえなのです。 |
| 28 | 水 | ○ | ごはん | ダ・カルピ ピーンスープ チヂミ | ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく イカ | キャベツ しょうが にんにく ピーマン たまねぎ にんじん だいこん ほししいたけ ねぎ | こめ あぶら さとう ごまあぶら こむぎこ ピーマン ごま かたくりこ | 639 kcal 30.1g 18.7g 2.2g | たけのこは、「竹」の「子」 なんです。たけのこは、ちよつびりえくみがあります。春がしゅんちの食べものは、出てきたばかりの赤ちゃん芽を食べることが多く、苦かったり、えぐかったりするものがあります。これは、赤ちゃん芽をほかの動物たちが食べてないために、身を守っているちえなのです。 |
| 29 | 木 | ○ | 南白亀小5年・中学1年中止 ごはん | さわらのさいきょうやき ごもくきんびら にらたまじる | ぎゅうにゅう さわら みそ ぶたにく さつまあげ あぶらあげ たまご とうふ | にんじん ごぼう にら たまねぎ こんにやく | こめ あぶら さとう ごま じゃがいも | 582kcal 27.6g 19.1g 2.1g | たけのこは、「竹」の「子」 なんです。たけのこは、ちよつびりえくみがあります。春がしゅんちの食べものは、出てきたばかりの赤ちゃん芽を食べることが多く、苦かったり、えぐかったりするものがあります。これは、赤ちゃん芽をほかの動物たちが食べてないために、身を守っているちえなのです。 |
| 30 | 金 | ○ | 南白亀小5年・中学1年中止 ドライカレー (むぎごはん) | キャロットドレッシングサラダ ヨーグルト | ぎゅうにゅう ひよこまめ ぶたにく だいず チーズ とりにく ヨーグルト | たまねぎ にんじん ピーマン レーズン しょうが にんにく ブロッコリー きゅうり コーン | こめ あぶら さとう こむぎこ パター むぎ ノンエッグマヨネーズ | 663 kcal 28.1g 19.6g 2.2g | たけのこは、「竹」の「子」 なんです。たけのこは、ちよつびりえくみがあります。春がしゅんちの食べものは、出てきたばかりの赤ちゃん芽を食べることが多く、苦かったり、えぐかったりするものがあります。これは、赤ちゃん芽をほかの動物たちが食べてないために、身を守っているちえなのです。 |

今日のたけのこ

たけのこは、「竹」の「子」
なんです。たけのこは、ちよつびりえくみがあります。春がしゅんちの食べものは、出てきたばかりの赤ちゃん芽を食べることが多く、苦かったり、えぐかったりするものがあります。これは、赤ちゃん芽をほかの動物たちが食べてないために、身を守っているちえなのです。



こんげつ、らいげつはしらこまちでとれたものをたくさんつかいます！



できたばつかりの新たまねぎ

たまねぎは、もともと日本にはありませんでした。最初、東京で育てようとしたのですが、気候が合わず、うまくいかなかった。日本ではじめてうまくさいばいできたのは、北海道だそう。たまねぎは、あのだくとくからみ成分がおいしいさのひみつ。あざみずしい新たまねぎは、うすくすライスしてサラダにしたり、かつおぶしとおしょうゆで食べてもおいしい！今日のおいしさをたのしんでね。



小学生8~9歳の基準値
エネルギー 650kcal たんぱく質 21.1~32.5g
脂質 14.4~21.7g 食塩相当量 2.0g未満