

5月の予定こんだて表

(牛乳は、毎日あります。)

尾道市立高見小学校

日 曜	こんだて名		おもな食品 (食品のはたらき・栄養素・食品群)					エネルギー (kcal)	
	主食	おかず (主菜・副菜)	あか <主に体をつくるものになる>		みどり <主に体の調子を整えるものになる>		き <主にエネルギーのもとになる>		
			たんぱく質	無機質 (カルシウム)	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	色のこい野菜	その他の野菜・きのこ・果物	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂類・種実類	
6 木	麦ごはん	そばろごはん 豚汁 かしわもち	まぐろフレーク(中西部太平洋) 豚肉 油揚げ 中みど	牛乳	にんじん さやいんげん ねぎ	しょうが 大根 干しいたけ ごぼう	米 こんにゃく 麦 砂糖 じゃがいも かしわもち		638 324
7 金	小型セサミンパン	山菜うどん ごぼうサラダ	鶏肉 油揚げ まぐろフレーク(中西部太平洋)	牛乳	にんじん ねぎ	玉ねぎ 山菜 ごぼう キャベツ とうもろこし	小型セサミンパン うどん	マヨネーズ	632 332
10 月	ごはん	豆腐の中華煮 酢のもの	豚肉 豆腐	牛乳 わかめ しらす干し	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ 干しいたけ たけのこ しょうが キャベツ	米 砂糖 でんぷん	油 ごま油	611 353
11 火	豆ごはん	うすら卵の五目煮 ひじきサラダ	うすら卵 鶏肉 まぐろフレーク(中西部太平洋)	牛乳 ひじき(長崎 他)	にんじん さやいんげん	グリーンピース しょうが 玉ねぎ キャベツ きゅうり	米 じゃがいも 砂糖	油 白ごま	635 308
12 水	味付パン	たこボール わかめスープ	たこ(九州 他) 粉かつお(鹿児島・静岡) 鶏肉 豆腐	牛乳 青のり(愛知) わかめ	にんじん ねぎ チンゲン菜	キャベツ 玉ねぎ とうもろこし	味付パン 小麦粉	油	628 329
13 木	ごはん	ピピンパ 春雨スープ	豚肉 赤みそ 鶏肉	牛乳	小松菜 ねぎ にんじん	にんにく 山菜 大根 玉ねぎ もやし 干しいたけ	米 砂糖 春雨	油 白ごま ごま油	603 303
14 金	リッチパン	鶏肉のクリーム煮 アスパラサラダ	鶏肉 まぐろフレーク(中西部太平洋)	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	玉ねぎ エリンギ とうもろこし キャベツ	リッチパン じゃがいも 砂糖 上新粉	油	635 316
17 月	ごはん	厚揚げのコロコロマーボー ナムル	厚揚げ 豚肉 赤みそ	牛乳	にんじん ねぎ	にんにく しょうが 玉ねぎ きゅうり もやし	米 砂糖 でんぷん	油 ごま油 白ごま	659 442
18 火	ごはん	うま煮 のり味大豆いりこ 甘夏柑	鶏肉 厚揚げ 大豆	牛乳 かえり 青のり(愛知)	にんじん	玉ねぎ 枝豆 甘夏柑	米 じゃがいも 砂糖 こんにゃく	油	655 526
19 水	横割丸パン	ハンバーガー オニオンスープ	ハンバーグ 豚肉	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ エリンギ 玉ねぎ	横割丸パン 砂糖 じゃがいも マカロニ	油	615 383
食育の日 「感謝・完食」の日 (残菜ゼロの取組)									
20 木	麦ごはん	かつおの揚げ煮 枝豆の塩ゆで けんちん汁	かつお(鹿児島) 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが 枝豆 大根 ごぼう	米 麦 でんぷん 砂糖 こんにゃく	油 白ごま	691 373
21 金	小型リッチパン	イタリアンスパゲッティ コーンサラダ	豚肉	牛乳	にんじん トマト パセリ	玉ねぎ エリンギ とうもろこし キャベツ	小型リッチパン スパゲッティ 砂糖	油	627 315
23 日	ごはん	チキンカレー 玄米サラダ	鶏肉 大豆 チキンハム	牛乳 しらす干し	にんじん	玉ねぎ しょうが にんにく りんご とうもろこし キャベツ きゅうり	米 上新粉 じゃがいも 砂糖 もち玄米	油 アーモンド	659 299
25 火	ごはん	さばの生姜煮 ゆでキャベツ 豆腐汁	さば(川魚・北欧) 豆腐 油揚げ 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ 玉ねぎ しょうが	米		633 311
26 水	味付パン	ハーブチキン ゆで野菜 きのこスープ	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ 玉ねぎ しめじ 干しいたけ	味付パン 上新粉 じゃがいも	油	629 299
27 木	ごはん	アスパラと肉のみそ炒め おふわ	豚肉 赤みそ 豆腐 油揚げ 卵	牛乳	にんじん アスパラガス ねぎ	キャベツ 玉ねぎ えのきたけ	米 上新粉 砂糖 でんぷん	油	631 329
28 金	食パン	チリコンカンサンド 野菜スープ アーモンド	豚肉 白いんげん豆 鶏肉	牛乳	パセリ トマト にんじん	にんにく 玉ねぎ キャベツ	食パン パン粉 砂糖 じゃがいも	油 アーモンド	645 334
31 月	ごはん	ちくわのいそべ揚げ キャベツのゆかり和え おこめスープ	ちくわ 豚肉 油揚げ	牛乳 青のり(愛知)	にんじん ねぎ	キャベツ 玉ねぎ	米 小麦粉 おこめ	油	634 288

※ 小型リッチパン・リッチパンには、マーガリンを使用しています。 ※ 海藻は、「主に体をつくるものになる食品」、こんにゃくは、「主にエネルギーのもとになる食品」に分類していますが、ともに「主に体の調子を整える食品」に分類することもあります。
 ※ 小型セサミンパンには、マーガリン・黒ごまを使用しています。 ※ 献立は、都合により変更することがあります。 ※ 太字は広島県内産の食材です。(生鮮食品については未定です。)

一食の平均摂取量

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール当量 (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
637	26.4	19	342	102	2.1	197	0.34	0.43	14	4.1	2.1



「夏も近づくと「八十八夜」という茶摘み歌をご存じですか？八十八夜は、立春から数えて88日目のこと、今年5月1日です。この時期から畑に霜が降りる心配がなくなるので、農家では、茶摘みや稲の種まきなどを始める目安の日とされています。また「八十八」の文字を組み合わせると「米」という漢字になることや、末広がりの八が重なることから、農作業を始めるのに縁起のいい日ともされます。

「八十八夜に摘んだ新茶を飲むと、病気にならないといわれています。新茶を飲んで、ホッと一息つきませんか？」



毎月19日は、「感謝・完食の日」です。家庭でも取り組みましょう。