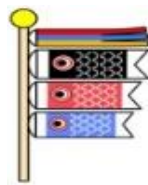


	エネルギー	たんぱく質	しぼう
文科省基準	650kcal	21~33g	14~22g
平均栄養供給量	620cal	26.6g	22.5



# 5月のこんだて



一言紹介	ひ	ようび	📦	きょうのこんだて	ちやくやほねになるしょくひん	ねつやちからになるしょくひん	からだのちょうしをととのえるしょくひん
立春から数え明日は88日目八十八夜です	1	金	○	ハヤシライス コーンサラダ チョコチップクッキーまっちゃあじ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ あぶら こめこ さとう ごま バター こむぎこ チョコチップ	にんにく たまねぎ マッシュルーム トマトかん トマトピューレ キャベツ きゅうり コーン にんじん
洋風で魚をいただきます	7	木	○	ごはん しろみざかなのふわマヨやき グリーンサラダ まめとやさいのスープ	ぎゅうにゅう ホキ なまクリーム こなチーズ ベーコン ひよこまめ レンズまめ	こめ パンこ マヨネーズ(ノンエッグ) あぶら さとう じゃがいも	キャベツ にんじん きゅうり だいこん はくさい ほうれんそう
あんにん豆腐 ポイントは 生クリーム!	8	金	○	ちゅうかどん ちゅうかコーンスープ やわらかあんにんどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか たまご とうふ ベーコン なまクリーム	こめ あぶら かたくりこ さとう アガー	にんにく しょうが にんじん しめじ たけのこ はくさい こまつな コーン だいこん えのき ねぎ パインかん
今年度初の あげパンは 米粉パンで 味わいます	11	月	○	きなこあげパン わふうポトフ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう きなこ とりにく ウィナー だいず じゃこ わかめ かいそうミックス	こめこパン さとう じゃがいも あぶら ごま	にんじん だいこん キャベツ しめじ えのき ブロッコリー もやし きゅうり
魚に花と書き なんと読む でしょうか?	12	火	○	ごはん ほっけのみそやき やさいとひじきのサラダ いなかじる	ぎゅうにゅう ほっけ みそ じゃこ ひじき とりにく あぶらあげ	こめ さとう ごま あぶら じゃがいも	しょうが にんにく もやし こまつな にんじん こんにやく だいこん まいたけ ねぎ
くによくにや こんにやく みそあじで	13	水	○	こうやどうふのそぼろごはん ぶたにくとこんにやくみそに のっぺいじる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく こうやどうふ みそ とうふ	こめ あぶら さとう じゃがいも かたくりこ	にんじん えのき きくらげ こんにやく ねぎ だいこん ごぼう ほししいたけ こまつな
いわしにたれ からめ、たれ も一緒にご飯 にからむ	14	木	○	いわしのまぜごはん カリカリあぶらあげのサラダ どさんこじる	ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ とりにく みそ	こめ あぶら さとう かたくりこ ごま じゃがいも バター	しょうが きゅうり キャベツ にんじん にんにく もやし コーン ねぎ
ぶるぶるの ゼリーです	15	金	○	チキンピラフ やさいのクリームスープ りんごゼリー	ぎゅうにゅう とりにく だいず	こめ あぶら バター じゃがいも こめこ アガー さとう	にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム グリンピース はくさい しめじ りんごジュース
素材が命の チップス!	18	月	○	ジャージャーめん のりしおポテトチップス フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずたんぱく みそ あおのり かんてんかん	あぶら ちゅうかめん さとう かたくりこ じゃがいも みずあめ	きゅうり もやし しょうが たまねぎ にんにく パインかん みかんかん りんごかん
東京都の 郷土料理 漁師気分で いただきます	19	火	○	ふかがわめし あつやきたまご わふうサラダ みそしる	ぎゅうにゅう あさり あぶらあげ たまご とりにく じゃこ おかか わかめ とうふ みそ	こめ あぶら さとう	にんじん ごぼう しょうが たまねぎ ほししいたけ ほうれんそう キャベツ もやし こまつな ねぎ
コリコリの くきわかめ	20	水	○	ジャージャンどうふどん くきわかめのあえもの くだもの	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ じゃこ くきわかめ おかか	こめ かたくりこ あぶら さとう	にんにく にんじん ほししいたけ こまつな たまねぎ キャベツ ねぎ もやし きゅうり くだもの
みんな教えて チャーハンの 辛さは… どうかな?	21	木	○	キムチチャーハン サンラータン ポテトのチーズやき	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ チーズ	こめ あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん キムチ しめじ しょうが きくらげ えのき ねぎ にんにく ほうれんそう コーン
旬の魚 かつおです。	22	金	○	ごはん かつおのいそふうみ きりぼしだいこんのようふうに みそしる	ぎゅうにゅう かつお あおのり ベーコン わかめ あぶらあげ みそ	こめ あぶら かたくりこ さとう じゃがいも	しょうが にんにく にんじん こんにやく えのき いんげん だいこん
いい香りが 校庭まで とどきます。	25	月	○	シナモントースト ポークビーンズ オニオンドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいず	パン マーガリン さとう あぶら じゃがいも こめこ	にんにく しょうが にんじん マッシュルーム グリンピース たまねぎ トマトピューレ キャベツ もやし きゅうり レモン
じゃがいも たっぷりの にものです	26	火	○	わかめごはん じゃがいものそぼろに じゃこサラダ	ぎゅうにゅう わかめ とりにく じゃこ	こめ あぶら じゃがいも さとう かたくりこ ごま	しょうが にんじん たまねぎ こんにやく えだまめ こまつな もやし
今日の主役は あぶらあげ	27	水	○	あぶたまどん れいしゃぶふうサラダ みそしる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ たまご ぶたにく とうふ みそ	こめ さとう あぶら ごま じゃがいも	たまねぎ こまつな もやし にんじん きゅうり ごぼう ねぎ
体力測定の後 ドライカレー が待ってます	28	木	○	ターメリックライス ドライカレー きのこサラダ オレンジゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずたんぱく ハム しらす	こめ あぶら こめこ じゃがいも アガー さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトピューレ しめじ えのき だいこん こまつな レモン オレンジジュース
なぜここに くじら料理	29	金	○	ごはん くじらのたつたあげ のりサラダ とんじる	ぎゅうにゅう くじらにく のり ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ あぶら かたくりこ じゃがいも	にんにく しょうが キャベツ にんじん きゅうり こんにやく ごぼう ほうれんそう