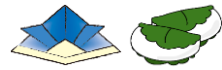




5月のきゅうしょくこんだてひょう



令和8年4月30日

我孫子市立並木小学校

日 に ち	よ う び	牛 乳	こんだてめい			おもにエネルギーの もとになる食品		おもに体をつくる もとになる食品		おもに体の調子を整える もとになる食品		栄養価(えいようか)					
			主 食	主 菜・ 副 菜	デ ザ ー ト	米・パン 麺類・芋類 さとうなど	油・バター マヨネーズなど	魚・肉・卵 豆・豆製品 など	牛乳・乳製品 小魚 海そうなど	色のこい 野菜	その他の野菜 ・果物	エネルギー	たんばく 質	脂 質	カル シウ ム	鉄	塩分
						炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質 (加糖など)			ビタミン・無機質	kcal	g	g	mg	mg
端午の節句献立																	
1	金	○	味噌そばろ丼	もずくのスープ	よもぎ小豆 団子	こめむぎ、 さとう、 だんご	あぶら、 ごま	とりにく、 だいず、 みそ、とうふ、 あずき	ぎゅうにゅう、 もずく	にんじん、 みずな、 よもぎ	しょうが、えのきたけ、 たまねぎ、えだまめ、 ながねぎ	631	26.4	15.8	332	3.1	2.7
7	木	○	きなこ 揚げパン	手作り肉団子スープ コールスローサラダ	バナナ	★コッペパン、 さとう、 でんぶん、 はるさめ	あぶら、 ごまあぶら	きなこ、 ふたにく、 とりにく、 だいず、 ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん、 こまつな	しょうが、ながねぎ、 はくさい、いたけのこ、 もやし、キャベツ、コーン、 きゅうり、レモン、バナナ	652	26.0	25.0	329	2.2	2.7
8	金	○	キムチ チャーハン	ポテト春巻き 豆腐とキャベツのスープ	ひとくち 牛乳プリン	こめむぎ、 はるまきかわ、 じゃがいも、 ごむぎこ、 でんぶん	ごまあぶら、 あぶら、 ごま	ふたにく、 ★たまご、 ベーコン、 とりにく、 とうふ	ぎゅうにゅう、 ★チーズ、 ★ミルクプリン	にんじん、 ピーマン、 こまつな	にんにく、しょうが、 ながねぎ、はくさい、 キャベツ	621	25.5	21.2	384	4.1	2.2
11	月	○	ごはん	白身魚と野菜の甘酢あん 中華風コーンスープ	清見オレンジ	こめむぎ、 じゃがいも、 さとう、 でんぶん	あぶら、 ごまあぶら	シイラ、 ★たまご	ぎゅうにゅう	にんじん、 こまつな	れんこん、たまねぎ、 たけのこ、しいたけ、 えだまめ、しょうが、 コーン、ながねぎ、 オレンジ	658	24.6	19.6	307	2.0	2.8
12	火	○	ハヤシライス	スナップえんどうと卵のソテー ポケモンチーズ	グレープ フルーツ	こめむぎ、 ごむぎこ、 でんぶん	あぶら、 マーガリン	ふたにく、 ★たまご、 ベーコン	ぎゅうにゅう、 ★クリーム、 ★チーズ	にんじん、 トマト	たまねぎ、マッシュルーム、 にんにく、しょうが、 グリーンピース、えんどう、 たけのこ、エリンギ、 しめじ、グレープフルーツ	666	26.2	25.7	348	1.6	2.4
13	水	○	豆腐の うま煮丼	切干大根のナムル 小魚&カシューナッツ	ヨーグルト	こめむぎ、 さとう、 でんぶん	あぶら、 ごまあぶら、 ごま、 ★カシューナッツ	とうふ、 ふたにく、 ★うずら卵、 ハム	ぎゅうにゅう、 にぼし、 ★ヨーグルト	にんじん、 チンゲンツアイ	たまねぎ、ぶなしめじ、 ながねぎ、しいたけ、 にんにく、しょうが、 キャベツ、きゅうり、 だいこん	599	25.1	19.3	417	5.4	2.1
14	木	○	ごはん	鯉とじゃが芋の味噌がらめ 若竹汁	はっさく	こめむぎ、 でんぶん、 じゃがいも、 さとう	あぶら、 ごま	かつお、 だいず、 みそ、 とうふ、 はんぺん	ぎゅうにゅう、 わかめ	さやいんげん、 ほうれんそう	しょうが、たけのこ、 えのきたけ、ながねぎ、 はっさく	597	27.8	15.9	296	2.5	2.2
1年生食育体験・あびこ産野菜の日																	
15	金	○	トマトソース のパンネ	ツナサラダ 茹でそら豆	米粉の ストロベリー ケーキ	ペンネ、 さとう	マーガリン、 あぶら、 ごま	★いか、 とりにく、 ツナ、 しらはなまめ、 ★たまご	ぎゅうにゅう、 ★チーズ、 ★ヨーグルト、 ★クリーム、 ★れんにゅう	にんじん、 ピーマン、 トマト	たまねぎ、マッシュルーム、 しょうが、にんにく、 キャベツ、きゅうり、 コーン、もやし、 そらめい、いちご	673	29.3	24.3	347	2.6	2.1
18	月	○	ごはん	豆腐の真砂揚げ ひじきと大豆の煮物 じゃがいもの味噌汁	冷凍みかん	こめむぎ、 でんぶん、 つきこんにやく、 さとう、 じゃがいも	あぶら	とうふ、だいず、 とりにく、みそ、 ★えび、 ★たまご、 さつまあげ、 あぶらあげ	ぎゅうにゅう、 ちりめんじゃこ こんぶ、 ひじき、 わかめ	にんじん、 さやいんげん、 こまつな	たまねぎ、ながねぎ、 しょうが、みかん	644	26.2	22.5	406	3.9	2.4
19	火	○	コスタリカ ライス	カリカリポテトサラダ 小魚&アーモンド	ひとくち はちみつレモン ゼリー	こめむぎ、 じゃがいも、 さとう、 ゼリー	★バター、 あぶら、 ★アーモンド	だいず、 とりにく、 ハム	ぎゅうにゅう、 にぼし	にんじん、 ピーマン、 パプリカ、 トマト	たまねぎ、マッシュルーム、 しょうが、にんにく、 キャベツ、きゅうり、 もやし	621	26.7	21.0	335	4.7	2.1
20	水	○	ごはん	ししゃもの磯辺揚げ もやしのナムル 豚汁	甘夏みかん	こめむぎ、 ごむぎこ、 さとう、 じゃがいも、 こんにやく	ごま、 あぶら、 ごまあぶら	★たまご、 ふたにく、 とうふ、 みそ	ぎゅうにゅう、 ししよ、 あおのり	こまつな、 にんじん	もやし、ごぼう、 だいこん、ながねぎ、 あまなつ	617	27.0	20.6	489	3.6	2.0
21	木	○	ビビンバ丼	トックスープ 小魚&カシューナッツ	メロン	こめむぎ、 さとう、 トック、 でんぶん	あぶら、 ごま、 ごまあぶら、 ★カシューナッツ	ふたにく、 みそ、 ★たまご、 とりにく	ぎゅうにゅう、 にぼし	こまつな、 にんじん、 チンゲンサイ	ぜんまい、にんにく、 もやし、だいこん、 しいたけ、ながねぎ、 しょうが、メロン	591	25.3	17.4	372	2.3	1.8
運動会応援献立																	
22	金	○	カツカレー ライス	ポパイサラダ 小魚	オレンジ	こめむぎ、 じゃがいも、 ごむぎこ、 さとう	あぶら、 マーガリン、 ごま	とりにく、 みそ	ぎゅうにゅう、 ★チーズ、 にぼし	にんじん、 ほうれんそう	たまねぎ、しょうが、 にんにく、にんご、 キャベツ、きゅうり、 オレンジ	654	22.9	20.6	385	2.2	2.5
26	火	○	ごはん	新じゃがのそばろ煮 にらたま汁	抹茶大豆	こめむぎ、 じゃがいも、 さとう、 でんぶん	あぶら	とりにく、 ふたにく、 なると、 ★たまご、 とうふ、 だいず、 きなこ	ぎゅうにゅう	にんじん、 きぬさや、 にら	たまねぎ、しいたけ、 ながねぎ	594	24.3	15.9	301	2.4	2.1
27	水	○	コッペパン	カレイフライ コールスローサラダ クラムチャウダー	サイダー風 ゼリー	★コッペパン、 パンこ、 ごむぎこ、 さとう、 じゃがいも	あぶら、 ★バター	かれい、 あさり、 ベーコン	ぎゅうにゅう、 ★チーズ、 ★クリーム	にんじん、 さやいんげん	キャベツ、コーン、 きゅうり、レモン、 マッシュルーム、たまねぎ	619	29.6	21.6	404	5.7	3.1
28	木	○	ごはん	鯖のソース煮 野菜の海苔あえ いなか汁	河内晩柑	こめむぎ、 さとう、 じゃがいも、 こんにやく	あぶら	さば、 けずりふし、 なまあげ、 みそ	ぎゅうにゅう、 のり	こまつな、 にんじん	ながねぎ、しょうが、 キャベツ、もやし、 コーン、だいこん、 かわちぼんかん	604	29.0	18.0	368	3.4	2.3
あびこ産野菜の日																	
29	金	○	鶏ごぼう ピラフ	我孫子産ねぎのキッシュ トマトと卵のスープ	グレープ フルーツ	こめむぎ、 でんぶん	あぶら、 ★バター、 ごまあぶら	とりにく、 ベーコン、 ★たまご、 ふたにく	ぎゅうにゅう、 ★チーズ、 ★クリーム	にんじん、 トマト、 こまつな	ごぼう、たまねぎ、 マッシュルーム、コーン、 グリーンピース、 ながねぎ、 グレープフルーツ	663	28.7	25.8	377	2.2	2.7

* 食材入荷の状況等により、献立・使用食材の変更をすることがあります。ご了承ください。
 ※ アレルギーの原因になる食物(アレルゲン)には★印がついています。マヨネーズは卵不使用のものを使用しています。

★食育体験予定★



★★5/15(金)そらまめのさやむき★★

1年生が1時間目にそらまめのさやむきのお手伝いをしてくれます。
 我孫子産(新木の小川さん)のそらまめなので、採れたてで新鮮な香りや色や
 触感を感じてもらいます。むいたそらまめは、すぐに給食室で塩茹でをして、給食
 のメニューとして一緒に出ますので、お楽しみに!!
 ※1年生は全校分で大変ですが、並木っ子たちの給食のためよろしくお祈りします!



今月の平均栄養価	630	26.5 17%	20.4 29%	365	3.2	2.4
文部科学省基準 栄養価(中学年)	650	エネルギーの 13~ 20%	エネルギーの 20~ 30%	350	3.0	2.0

