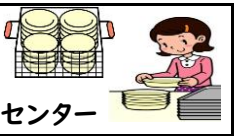


5月 よていこんだてだよ

今月の給食目標 あとしまつをきちんとしよう!



令和6年度5月号 今庄給食センター

日付	お知らせ	予定献立 アンダーラインはカミカミメニューです。	赤の仲間 血・肉・骨になる		黄の仲間 熱や力のもとになる		緑の仲間 体の調子を整える		栄養価
			たんぱく質 無機質	炭水化物 脂質	ビタミン	たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量			
1水	こどもの日 給食	竹の子ごはん 牛乳 柏もち 肉だんごのみそ汁 切り干し大根のり酢あえ	たんぱく質 無機質	炭水化物 脂質	ビタミン	たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	605 初カ 22.2 g 16.4 g 89.9 g 2.4 g
2木	八十八夜	ごはん 牛乳 お茶目な大豆 ホイコーロー ワンタンスープ	たんぱく質 無機質	炭水化物 脂質	ビタミン	たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	674 初カ 27.9 g 21.1 g 88.6 g 1.9 g
7火	アイアン 給食	ごはん 牛乳 ふりかけ 大豆の旨煮 かきたまみそ汁	たんぱく質 無機質	炭水化物 脂質	ビタミン	たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	642 初カ 29.1 g 20.5 g 82.1 g 2.1 g
8水	屋外での活動の時間が 増えます。活動の後には	ごはん 牛乳 メンチカツ 野菜のツナチーズあえ 根菜のみそ汁	たんぱく質 無機質	炭水化物 脂質	ビタミン	たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	652 初カ 22.4 g 22.3 g 86.6 g 1.8 g
9木	石けんでの手洗いやうが いをしましょう。 早寝・早起き・朝ごはん	コッペパン 牛乳 ミルメーク 切り干し大根の焼きそば風炒めもの かぼちゃのポタージュ	たんぱく質 無機質	炭水化物 脂質	ビタミン	たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	648 初カ 27.5 g 18.9 g 90.2 g 2.6 g
10金	で規則正しい生活を心が けましょう。	ツナカレーピラフ 牛乳 野菜の豆乳みそスープ みかんゼリー	たんぱく質 無機質	炭水化物 脂質	ビタミン	たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	654 初カ 25 g 19.3 g 92.5 g 1.8 g
13月	ふくいのお魚 給食	ごはん 牛乳 県産シイラフライ ひじきとごぼうのあえもの 長操汁	たんぱく質 無機質	炭水化物 脂質	ビタミン	たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	655 初カ 28.2 g 21 g 84.7 g 1.8 g
14火		大豆ゆかりごはん 牛乳 豚肉と大根の煮物 青菜のみそ汁	たんぱく質 無機質	炭水化物 脂質	ビタミン	たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	628 初カ 26.8 g 18 g 86.2 g 2.2 g
15水		ごはん 牛乳 コロコロ黒豆 とりにくのさっぱり煮 なすのみそ汁	たんぱく質 無機質	炭水化物 脂質	ビタミン	たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	642 初カ 27.4 g 21.9 g 80.5 g 2 g
16木		コッペパン 牛乳 ミニパン ビーンズパスタシチュー ウインナーと野菜のソテー	たんぱく質 無機質	炭水化物 脂質	ビタミン	たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	646 初カ 28.3 g 20.6 g 85.2 g 2.9 g
17金	ふくいのお魚 給食 今庄小 学校公開日 給食試食会	ごはん 牛乳 県産ブリの照り焼き 野菜のとすあげのごま酢あえ 春キャベツと肉だんごのみそ汁	たんぱく質 無機質	炭水化物 脂質	ビタミン	たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	697 初カ 28.4 g 24 g 88.9 g 2 g
20月	歯ッピー 給食	とうふの肉みそ丼 牛乳 大根のすまし汁 ヨーグルト	たんぱく質 無機質	炭水化物 脂質	ビタミン	たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	655 初カ 27.4 g 19 g 89.9 g 1.8 g
21火	石川県 応援給食	中島菜めし 牛乳 ぶた肉とれんこんの金平 とり野菜汁 おさつスティック	たんぱく質 無機質	炭水化物 脂質	ビタミン	たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	640 初カ 27.2 g 17.7 g 89.1 g 2.4 g
22水		ごはん 牛乳 サバの塩焼き わかめときゅうりのすのもの いなか汁	たんぱく質 無機質	炭水化物 脂質	ビタミン	たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	639 初カ 27.6 g 21.8 g 79 g 2.1 g
23木		ごはん 牛乳 パリッシュ小魚 油あげの中華煮 野菜のキムチスープ	たんぱく質 無機質	炭水化物 脂質	ビタミン	たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	672 初カ 29.8 g 22.1 g 84.7 g 2.3 g
24金		ごはん 牛乳 とり肉のオーロラソースあえ 五目野菜のすまし汁	たんぱく質 無機質	炭水化物 脂質	ビタミン	たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	675 初カ 24.4 g 19.6 g 95.9 g 1.9 g
27月		ごはん 牛乳 サワラの天ぷら 切り干し大根のあえもの みそけんちんうどん	たんぱく質 無機質	炭水化物 脂質	ビタミン	たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	604 初カ 23.5 g 14.7 g 91.3 g 2.5 g
28火		ポークカレーライス (麦ごはん) 牛乳 海藻ツナサラダ ミニレモンゼリー	たんぱく質 無機質	炭水化物 脂質	ビタミン	たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	696 初カ 24.7 g 19.9 g 102.6 g 2.5 g
29水	北海道の ホタテを味わう 給食	ごはん 牛乳 ホタテフライ キャベツの梅おかかあえ 道産子汁	たんぱく質 無機質	炭水化物 脂質	ビタミン	たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	668 初カ 25.4 g 22.1 g 90 g 2.1 g
30木		ごはん 牛乳 油あげのチリソース煮 汁ビーフン	たんぱく質 無機質	炭水化物 脂質	ビタミン	たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	667 初カ 28.2 g 19.5 g 91.4 g 1.7 g
31金	山海里 ふるさと給食	ごはん 牛乳 味付けこんぶ 小煮しめ 打ち豆入りみそ汁	たんぱく質 無機質	炭水化物 脂質	ビタミン	たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	637 初カ 25 g 17.8 g 89.9 g 2.3 g

★献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。

★無許可での転載、複製、転用等はご遠慮ください