

*1学期の給食目標・給食の約束とマナーを身につけよう

相模原市立向陽小学校 給食回数18回

| 日 曜 | しゅしょく のみもの | おかず | ざいりょうめい | | | | | | エネルギー たんぱく質 しつ えんぶん | |
|---------|-----------------------------|---|--------------------------------------|-----------------------|-----------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|---|--------------------------------|---------------------------------------|
| | | | きいろ | | あか | | みどり | | | |
| | | | ちからやたいおんになる | | ちやきんにく、 ほねをつくる | | からだのちようしをととのえる | | | |
| 1 金 | ロールパン ぎゅうにゅう | なまあげのみそチーズやき ひよこまめのスープ フルーツポンチ | パン さとう じゃがいも | ごまあぶら あぶら | なまあげ みそ ひよこまめ ベーコン、とりにく | ぎゅうにゅう チーズ かんでん | あかビーマン にんじん こまつな | ながねぎ キャベツ たまねぎ あまなつみかん | りんご おうとう | 652 kcal 26.6 g 25.8 g 2.7 g |
| 7 木 | たけのごはん ぎゅうにゅう | あじのたつたあげ ごまみそしる | こめ もちごめ さとう でんぶん、じゃがいも | あぶら こま | あぶらあげ あじ とうふ かまぼこ、みそ、だいず | こんぶ ぎゅうにゅう | にんじん たけのこ しいたけ しょうが ながねぎ | キャベツ | | 648 kcal 27.6 g 22.7 g 2.7 g |
| 8 金 | いたくごはん・まめまめドライカレー ぎゅうにゅう | はるキャベツのスープ カラマンダリンオレンジ | こめ こむぎこ | あぶら オリーブゆ | だいず レンズまめ ぶたにく ベーコン | ぎゅうにゅう | にんじん ピーマン ホールトマト | たまねぎ にんにく キャベツ えのきたけ カラマンダリンオレンジ | | 602 kcal 22.7 g 16.1 g 2.2 g |
| 11 月 | コッパパン ぎゅうにゅう | そらまめのシチュー ひじきのサラダ | パン じゃがいも こむぎこ さとう | あぶら マーガリン | とりにく ベーコン ツナ | ぎゅうにゅう だっしるんにゅう こなチーズ ひじき | にんじん | そらまめ たまねぎ マッシュルーム キャベツ | きゅうり | 602 kcal 24.1 g 23.2 g 2.3 g |
| 12 火 | むぎごはん ぎゅうにゅう | かれいのむしやき むらくもじる ニューサマーオレンジ | こめ むぎ でんぶん | あぶら | かれい ベーコン とうふ たまご、とりにく | ぎゅうにゅう | にんじん こまつな | たまねぎ えのきたけ だいこん ながねぎ ニューサマーオレンジ | | 602 kcal 30.0 g 14.7 g 2.0 g |
| 13 水 | サンマーメン ぎゅうにゅう | ししゃものいそべあげ まっちゃむしパン アーモンド | ちゅうかめん でんぶん こむぎこ ホットケーキミックス | ごまあぶら あぶら アーモンド | ぶたにく あまなつとう (あずき) | ぎゅうにゅう ししゃも あおさ | にんじん ピーマン | もやし しょうが キャベツ しいたけ にんにく | しょうが | 617 kcal 24.8 g 26.4 g 2.4 g |
| 14 木 | いたくごはん ぎゅうにゅう | ちぐさたまご みそしる ごまふりかけ | こめ さとう じゃがいも | あぶら こま | たまご とりにく あぶらあげ みそ | ぎゅうにゅう ひじき わかめ | にんじん こまつな | たまねぎ ながねぎ だいこん | | 637 kcal 24.7 g 18.8 g 2.4 g |
| 15 金 | ゆかりごはん ぎゅうにゅう | さわらのやさいあんかけ よしのじる みしょうかん | こめ むぎ でんぶん こめこ | あぶら | さわら とりにく とうふ | ぎゅうにゅう | ゆかり にんじん こまつな | キャベツ もやし たまねぎ しいたけ たけのこ みしょうかん | だいこん ながねぎ しいたけ みしょうかん | 672 kcal 26.9 g 22.3 g 2.2 g |
| 18 月 | ソフトフランスパン ぎゅうにゅう | ポテトのかりかりやき レタスとぶたにくのスープ フルーツあえ | パン じゃがいも | バター | ウィンナー ベーコン ぶたにく | ぎゅうにゅう チーズ | パセリ にんじん こまつな | レタス しいたけ みかん パイ | おうとう りんご | 646 kcal 24.5 g 25.9 g 2.7 g |
| 19 火 | まめごはん ぎゅうにゅう | さばのしおやき すましじる(うすらたまご) | こめ | | さば うすらたまご とうふ | こんぶ ぎゅうにゅう | こまつな にんじん | グリーンピース しょうが だいこん えのきたけ | | 610 kcal 25.6 g 25.4 g 2.1 g |
| 20 水 | いたくごはん ぎゅうにゅう | スプラットのなんばんづけ キャベツのあますあえ とんじる | こめ でんぶん さとう じゃがいも、こんにやく | あぶら こま ごまあぶら | スプラット ぶたにく とうふ みそ | ぎゅうにゅう | たかのつめ にんじん こまつな | ながねぎ キャベツ だいこん | | 680 kcal 26.3 g 21.2 g 2.1 g |
| 21 木 | くろパン ぎゅうにゅう | だいずととりにくのトマトに こまつなのソテー | パン マカロニ さとう | あぶら | とりにく ベーコン だいず ソーホーク | ぎゅうにゅう | にんじん トマト ホールトマト パセリ、こまつな | たまねぎ にんにく もやし | | 600 kcal 27.8 g 18.3 g 2.5 g |
| 22 金 | ガバオライス ぎゅうにゅう | やさいばたけのスープ ニューサマーオレンジ | こめ マカロニ じゃがいも さとう | あぶら ごまあぶら | ぶたにく だいず ベーコン | ぎゅうにゅう | にんじん ピーマン あかビーマン トマト、パセリ | たまねぎ にんにく キャベツ エリンギ ニューサマーオレンジ | セロリー キャベツ | 649 kcal 24.2 g 17.9 g 2.1 g |
| 25 月 | むぎごはん ぎゅうにゅう | ホキとアーモンドのチリソース たまごこまつなのスープ みしょうかん | こめ むぎ でんぶん じゃがいも、さとう | あぶら ごまあぶら アーモンド | ホキ とりにく たまご | ぎゅうにゅう | こまつな にんじん | にんにく しょうが ながねぎ キャベツ | えのきたけ みしょうかん | 679 kcal 27.9 g 21.0 g 1.7 g |
| 26 火 | いたくごはん ぎゅうにゅう | いそべに かきたまじる おかかふりかけ | こめ じゃがいも こんにやく さとう、でんぶん | ごまあぶら こま | ぶたにく だいず あぶらあげ とうふ、たまご | ぎゅうにゅう ひじき | にんじん さやいんげん こまつな | ながねぎ えのきたけ | | 630 kcal 24.2 g 17.7 g 2.0 g |
| 27 水 | セサミトースト ぎゅうにゅう | ポトフ もやしのソテー ヨーグルト | パン さとう じゃがいも | マーガリン こま あぶら | ぶたにく ベーコン ソーホーク | ぎゅうにゅう ヨーグルト | にんじん パセリ こまつな | たまねぎ キャベツ セロリー ホールコーン | もやし | 621 kcal 25.1 g 24.7 g 2.4 g |
| 28 木 | コッパパン ぎゅうにゅう | ビーンズカレーシチュー やさしいため りんご(かんづめ) | パン じゃがいも こむぎこ | あぶら マーガリン | いんげんまめ ぶたにく ソーホーク | ぎゅうにゅう だっしるんにゅう | にんじん | たまねぎ アップルソース グリーンピース キャベツ にんにく しょうが りんご | | 616 kcal 23.3 g 19.5 g 2.4 g |
| 29 金 | アスパラピラフ ぎゅうにゅう | かつおのこめこあげ マカロニスープ | こめ こめこ さとう マカロニ、じゃがいも | バター あぶら ごまあぶら | ウィンナー かつお ぶたにく ソーホーク | ぎゅうにゅう | にんじん アスパラガス パセリ | たまねぎ ホールコーン しょうが レモン(かじゅう) | マッシュルーム キャベツ | 640 kcal 30.1 g 18.2 g 2.2 g |

こんだてないようがっこうぎょうじなど
*献立内容は学校行事等により変更する場合があります。

【献立のねらい】

〇健康やかな成長を願う

〇初夏を感じる

端午の節句にちなんだ食べものや旬の食べものを取り入れました。



| | | |
|-------------|---------|-------|
| 栄養価の平均(中学年) | | |
| エネルギー | 634kcal | たんぱく質 |
| 脂質 | 21.1g | 塩分 |
| | | 25.9g |
| | | 2.3g |

