

令和元年5月予定献立表

古河市立古河第一小学校

日	こんだてめい	おもなざいりょうめい			エネルギー kcal 脂質 食塩相当量
		おもにエネルギーのもとになる(き)	おもにからだをつくるもとになる(あか)	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる(みどり)	
7 (火)	ジャージャーめん(ソフトめん ジャージャーじる) 牛乳 とうふのいそべあげ2 ブルブルフルーツあえ	ソフトめん こまあぶら あぶら さとう	ぶたにく 牛乳 とうふ さかなすりみ 牛乳	たまねぎ にんじん もやし ねぶかねぎ たけのこ しょうが たまねぎ パインアップル みかん	660 21.6 2.5
8 (水)	ごはん 牛乳 ハンバーグたまねぎソース くらげのちゅうかあえ はくさいとうちまめのみそしる	ごはん パンこ でんぷん さとう あぶら こま こまあぶら さとう	牛乳 とりにく ぶたにく だいず きゅうにく くらげ だいず とうふ	たまねぎ にんにく にんじん きゅうり もやし はくさい にんじん えのきだけ	617 15.4 3.2
9 (木)	ごはん 牛乳 しろみざかなこうそうやき かぼちゃのごまがらめ たまごレタスのスープ	ごはん パンこ あぶら でんぷん あぶら こま さとう でんぷん	牛乳 ほき チーズ たまご	あかピーマン にんじん かぼちゃ レタス たまねぎ とうもろこし	650 16.8 1.6
10 (金)	コロッケパン(バーガーパン まめコロッケ せんキャベツ ソース) 牛乳 にんじんのポターージュ	パン さとう じゃがいも パター パンこ あぶら じゃがいも こむぎこ あぶら マーガリン	しろはなまめ だっしふんにゅう 牛乳 ベーコン ふんにゅう チーズ 牛乳 なまクリーム	キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし マッシュルーム	634 24.5 2.9
13 (月)	ごはん 牛乳 かつおのてりやき やさいのあまみそに もやしのからしあえ	ごはん さとう でんぷん さとう あぶら	牛乳 かつお ぶたにく とうふ	しょうが にんじん だいこん ねぶかねぎ しいたけ もやし にんじん キャベツ	612 12.1 2.4
14 (火)	さんさいうどん(ソフトめん さんさいじる) 牛乳 かにかまおちゃころもあげ さつまいものオレンジに	ソフトめん おちゃ さんさい	とりにく あぶらあげ なんと 牛乳 かにかまほこ	にんじん わらび みず ぶき こまつな ちゃ オレンジ	641 18.2 3.1
15 (水)	カレーライス(むぎごはん ポークカレー) 牛乳 オムレツ きゅうりのあさづけ	ごはん むぎ じゃがいも あぶら でんぷん さとう あぶら	ぶたにく 牛乳 たまご	たまねぎ にんじん しょうが グリンピース にんにく りんご きゅうり	722 18.5 2.8
16 (木)	ごはん 牛乳 とりにくのガーリックやき ひじきサラダ はんぺんのすましじる	ごはん こま	牛乳 とりにく ひじき たまご はんぺん とうふ	にんにく ほうれんそう にんじん とうもろこし にんじん ねぶかねぎ しめじ	626 20.0 2.7
17 (金)	きなこシュガートースト 牛乳 あじつきミートボール2、5年より3 ごぼうサラダ ミネストローネ	パン マーガリン さとう パンこ あぶら でんぷん さとう こま じゃがいも マカロニ オリーブオイル	きなこ 牛乳 とりにく ぶたにく だいず たまご ベーコン	たまねぎ ごぼう にんじん たまねぎ にんじん キャベツ セロリー トマト	604 25.3 2.9
20 (月)	ごはん 牛乳 とうふハンバーグおろしソース たけのこのとさに とりごぼうのみそしる	ごはん パンこ さとう でんぷん さとう じゃがいも あぶら	牛乳 とうふ とりにく きゅうにく たまご かつおぶし とりにく	にんじん たまねぎ だいこん しょうが えだまめ たけのこ にんじん ごぼう ねぶかねぎ	602 16.8 2.4
21 (火)	しおラーメンふう(ソフトめん しおラーメンスープ) 牛乳 カレーポテトはるまき シルバースラダ	ソフトめん あぶら さとう じゃがいも こむぎこ あぶら マロニー こまあぶら さとう	牛乳 ぶたにく なんと ぶたにく だいず	しょうが にんじん もやし キャベツ ねぶかねぎ メンマ たまねぎ にんじん もやし にんじん きゅうり	626 23.7 4.1
22 (水)	ごはん 牛乳 にくやさしいため だいこんのナムル わかめスープ	ごはん あぶら こま こまあぶら さとう こま あぶら	牛乳 ぶたにく ベーコン わかめ	キャベツ たまねぎ にんじん しょうが だいこん にんじん きゅうり たまねぎ	612 18.7 2.7
23 (木)	ごはん 牛乳 さんまのにつけ ひじきとだいずのいそに こくしょうじる(静岡県の郷土料理)	ごはん さとう さとう あぶら さといも こまあぶら	牛乳 さんま かつおぶし ひじき だいず さつまあげ とうふ あぶらあげ	にんじん だいこん にんじん ねぶかねぎ ごぼう	616 16.8 2.2
24 (金)	たまごサンド(バターロール 5年より2 いりたまご ケチャップソース) 牛乳 やきそば チーズサラダ	バターロール でんぷん ちゅうかめん あぶら あぶら さとう	たまご 牛乳 ぶたにく あおのり なんと チーズ たまご	キャベツ にんじん もやし キャベツ とうもろこし	616 23.5 3.8
28 (火)	いなかうどん(ソフトめん いなかじる) 牛乳 しろみざかなてんぷら ヨーグルトあえ	ソフトめん あぶら てんぷらこ あぶら さとう	ぶたにく 牛乳 ほき ヨーグルト なまクリーム	にんじん キャベツ ねぶかねぎ しいたけ もも パインアップル ナタデココ	632 18.5 2.6
29 (水)	ハヤシライス(ごはん ぶたにくのハヤシ) 牛乳 きびなごまフライ2 かいそうサラダ	ごはん あぶら じゃがいも パンこ こま こむぎこ あぶら	ぶたにく 牛乳 きびなご わかめ こんぶ のり かんてん	にんじん たまねぎ トマト たまねぎ きゅうり	662 19.2 2.4
30 (木)	ごはん とりにくのからあげ おかかあえ とんじる はっこうにゅう	ごはん でんぷん あぶら じゃがいも こまあぶら	とりにく かつおぶし ぶたにく とうふ はっこうにゅう	しょうが にんにく キャベツ こまつな にんじん だいこん ねぶかねぎ ごぼう	691 19.5 1.8
31 (金)	ホットドッグ(コッペパン ウィンナー せんキャベツ ケチャップソース) 牛乳 コーンスープ ヨーグルトゼリーあえ	パン さとう マーガリン さとう マヨネーズ	ウィンナー 牛乳 牛乳 にゅうさんきんいりょう	キャベツ トマト とうもろこし たまねぎ パセリ もも	596 21.0 3.1
都合により献立の内容を変更することがあります。 使用料の少ない食品は、材料名を記載していません。詳細な内容が必要な場合は、お問い合わせください。				給食回数 18回 平均	634 18.5 2.7

朝ごはんを食べて、脳に栄養をおくりましょう!

脳は寝ている間も休みなくはたらくので、
朝起きた時は脳の栄養が不足した状態になっています。
朝ごはんを食べて、脳に栄養をおくりましょう!



朝ごはんを食べると!

- 体温が上がって、体が元気に活動するよ。
- お腹を刺激して、便通がよくなるよ。
- 脳に栄養が補給されて、集中力がアップするよ。