



5月給食献立カレンダー

球磨村学校給食共同調理場 H29.5.

きゅうしょくは ーばんすきな 時間だよ
朝食は 毎日食べて 元気な子
食べ残し しないささない 見逃さない

渡小学校 2年(旧) 槻木 心優
一勝地小学校 3年(旧) 濱田 琉偉
球磨中学校 2年(旧) 高澤 嘉希



一勝地小5年(旧)
濱田佳澄さんの作品

	月	火	水	木	金	
こんだて	1 豚肉のしょうが焼き 麦ごはん キャベツのみそ汁	2 タルタルソース グリーンサラダ 白身魚フライ かしわもち 丸パン 野菜スープ	左にごはん・パン 右に大きいおかず 奥に小さいおかず 体(血・肉・骨)をつくる もとになる(たんぱく質・カルシウム) エネルギーのもとになる (炭水化物・脂肪) 体の調子を整えるもとになる (ビタミン) アレルギーのある人のために どの料理にどれくらいの量の食品が 入っているか書いてあります。			うん どう か い た い っ た い か い 運動会・体育大会の 練習が 始まりますっぞ。 ジョーシーが 5回 つきますっぞ ビタミンCも 補給 して がんばりましょっ!!
あかき	ぎゅうにゅう あげ みそ ぶたにく こめ むぎ さとう	ぎゅうにゅう ベーコン しるみさかな まるパン さとう あぶら かしわもち				
みどり	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ えのき しょうが にんにく もやし には	たまねぎ にんじん キャベツ コーン パセリ きゅうり				
アレルギー対応		タルタルソース: たまご (1.3g)				
小	エネルギー 597kcal たんぱく質 27.2g	エネルギー 666kcal たんぱく質 23.4g				
中	エネルギー 749kcal たんぱく質 32.2g	エネルギー 799kcal たんぱく質 27.6g				
こんだて	8 ホイコーロー 麦ごはん 汁ビーフン	9 さば生煮魚 おひたし 麦ごはん けんちん汁	10 うのはなえ 三色丼 すまし汁	11 ウインナーのケチャップ煮 レモンゼリー 黒糖パン クリームシチュー	12 ひじきの五目煮 麦ごはん 豚汁	
あかき	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ こめ むぎ ビーフン ごまあぶら さとう でんぶ	ぎゅうにゅう とり にんにく とうふ さば こめ むぎ こんにやく さとう	とり ぶたにく たまご きゅうにゅう はんぺん わかめ ちくわ とうふ おから ハム こめ むぎ さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう とり ぎゅうにゅう クリーム ウインナー ことうパン さとう じゃがいも こめこ パター レモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ひじき ちくわ みそ とり にんにく だいず てんぷら こめ むぎ こんにやく さとう	
みどり	にんじん たまねぎ キャベツ には きくらげ にんにく しょうが ピーマン	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ ほうれんそう もやし	しょうが えだまめ にんじん ねぎ えのき きゅうり キャベツ きくらげ	にんじん たまねぎ しめじ コーン パセリ えだまめ トマト	にんじん もやし だいこん ねぎ たまねぎ しょうが ごぼう いんげん しいたけ	
アレルギー対応			さんしょくどん: たまご (15g) うのはなえ: マヨネーズ (3.5g)			
小	エネルギー 622kcal たんぱく質 27.9g	エネルギー 612kcal たんぱく質 25.4g	エネルギー 595kcal たんぱく質 25.1g	エネルギー 720kcal たんぱく質 28.5g	エネルギー 611kcal たんぱく質 27.1g	
中		エネルギー 777kcal たんぱく質 30.5g	エネルギー 748kcal たんぱく質 29.8g	エネルギー 878kcal たんぱく質 31.8g	エネルギー 761kcal たんぱく質 32.0g	

うん どう か い た い っ た い か い げん き
運動会・体育大会を 元気にむかえられるように
健康第一で頑張らましょっ!!

健康づくりのポイント

