平成２４年 **５月　献 立 予 定 表** 深谷市立幡羅小学校

日	曜	献立 主食	牛乳	献立 おかず	食品の働き 血や肉を作る（赤の食品）	熱や力になる（黄の食品）	体の調子を整える（緑の食品）	エネルギー kcal	蛋白質 g
1	火	山型食パン (ﾏｰｼｬﾙﾋﾞｰﾝｽﾞ)	牛乳	鯛焼きオムレツ クラムチャウダー 野菜付け合わせ	牛乳　鶏卵 あさり ベーコン	パン　油 ﾏｰｼｬﾙﾋﾞｰﾝｽﾞ じゃが芋	玉葱　キャベツ ブロッコリー 人参　トマト	７１６	２６．６
2	水	たけのこご飯	牛乳	ワカサギフリッター あさりと豆腐のみそ汁 ごま和え	牛乳　油揚げ 鶏肉　あさり 豆腐　公魚	ご飯　砂糖 ごま　油	人参　干し椎茸 大根　ほうれん草 キャベツ　隠元	６２５	２５．５
7	月	ご飯	牛乳	チキン南蛮 中華スープ 温野菜・青リンゴゼリー	牛乳　鶏肉 ベーコン 鶏卵　若布	ご飯　春雨 小麦粉　油 砂糖　ゼリー	人参　きゅうり 玉葱　ピーマン キャベツ　小松菜	６３８	２３．６
8	火	抹茶入り きな粉揚げパン	牛乳	肉団子と野菜の豆乳ｽｰﾌﾟ 温野菜	牛乳　きな粉 鶏肉　豚肉 鶏卵　豆乳	パン　砂糖 片栗粉　油 じゃが芋	玉葱　ｱｽﾊﾟﾗｶﾞｽ 人参　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ きゅうり　ｷｬﾍﾞﾂ	６２３	２５．０
9	水	ご飯	牛乳	鮭のマヨネーズ焼き 突きｺﾝとしめじのﾋﾟﾘｶﾗ炒め キャベツのみそ汁	牛乳　油揚げ 鮭　チーズ あさり　豚肉	ご飯　砂糖 油　ごま	パセリ　キャベツ しめじ　隠元 人参　玉葱　ﾚﾓﾝ	６３６	２７．１
１０	木	醤油ラーメン	牛乳	チーズパンケーキ ほうれん草のソティ	牛乳　豚肉 鶏卵　チーズ ﾍﾞｰｺﾝ　なると	中華麺　油 ﾎﾄｹｰｷﾐｯｸｽ	もやし　キャベツ ほうれん草　人参 ねぎ　小松菜	６５１	２５．７
１１	金	ご飯 (煎茶入り手作りふりかけ)	牛乳	ししゃもフリッター 肉じゃが 煮浸し	牛乳　じゃこ ししゃも さつま揚げ	ご飯　砂糖 じゃが芋　油 ごま	人参　キャベツ 玉葱　隠元 ほうれん草	６５３	２５．８
１４	月	ご飯	牛乳	鰹の香りあげ 野菜炒め みそ汁	牛乳　若布 鰹　ベーコン 若布　豆腐	ご飯　片栗粉 油　じゃが芋	小松菜　キャベツ 人参　ねぎ　生姜 コーン　果物	６２１	２６．６
１５	火	黒パン	牛乳	インディアン焼きそば ひじき入り鶏つくね 茹でﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・ﾌﾙｰﾂﾎﾟﾝﾁ	牛乳　桜エビ 豚肉　イカ ひじき　鶏肉	パン　油 蒸し中華麺 マヨネーズ	玉葱　人参　黄桃 キャベツ　みかん ブロッコリー	６７５	２３．７
１６	水	ソイ丼	牛乳	大根のみそ汁 温野菜 果物	牛乳　大豆 ﾍﾞｰｺﾝ　若布 油揚げ　豚肉	ご飯　砂糖	にら　大根　ねぎ キャベツ　コーン ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ　果物	６２５	２５．４
１７	木	きつねうどん	牛乳	鶏肉とｶｼｭｰﾅｯﾂ炒め スティック野菜 チーズで鉄分	牛乳　油揚げ 豚肉　鶏肉 チーズ	地粉うどん 砂糖　片栗粉 じゃが芋　油	人参　ねぎ　大根 きゅうり　ﾋﾟｰﾏﾝ ほうれん草　生姜	６７３	２６．７
１８	金	ご飯	牛乳	麻婆豆腐 蒸しシュウマイ・ゼリー きゅうりのピリット漬け	牛乳　豆腐 豚肉　えび	ご飯　砂糖 油　片栗粉	人参　玉葱　ねぎ 干し椎茸　にら きゅうり　筍	６５８	２６．２
２１	月	ポークカレー ライス	牛乳	大豆とごぼうのｶﾘｶﾘ揚げ 手作り福神漬け	牛乳　豚肉 大豆　青のり	ご飯　片栗粉 じゃが芋　油 砂糖	玉葱　人参　生姜 きゅうり　ごぼう 大根　なす　生姜	７１０	２２．４
２２	火	バターロール パン	牛乳	和風スパゲティ 焼きウインナー 温野菜	牛乳　いか ベーコン ウインナー	パン　油 スパゲティ	玉葱　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 人参　小松菜 ｷｬﾍﾞﾂ　しめじ	６５４	２６．５
２３	水	ご飯	牛乳	鶏肉の照り焼き 切り干し大根の炒り煮 かきたま汁・果物	牛乳　あさり 油揚げ　鶏肉 豆腐　鶏卵	ご飯　砂糖 油	切り干し大根 小松菜　茨隠元 人参　生姜　果物	６１９	２５．９
２４	木	担々麺	牛乳	揚げ餃子 中華きゅうり	牛乳　あさり 豚肉	中華麺　砂糖 油	ﾁﾝｹﾞﾝﾂﾌｧｲ　人参 きゅうり　にら ねぎ　筍　生姜	６１４	２４．７
２５	金	ハヤシライス	牛乳	チキンナゲット スティック野菜 果物	牛乳　豚肉 鶏肉　チーズ	ご飯　油 じゃが芋	玉葱　人参　生姜 にんにく　大根 きゅうり　果物	７４２	２４．３
２８	月	若布ご飯	牛乳	豚肉とレバーのごまだれ ｷｬﾍﾞﾂときゅうりのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 野菜椀	牛乳　豚肉 豚レバー 豆腐	ご飯　片栗粉 砂糖　ごま 油　じゃが芋	キャベツ　ごぼう きゅうり　大根 ねぎ　人参　生姜	６５２	２５．２
２９	火	コッペパン	牛乳	スラッピージョー フレンチポテト 豆腐と野菜のｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ	牛乳　豚肉 豚ﾚﾊﾞｰ　豆腐 あさり　ﾁｰｽﾞ	パン　小麦粉 油　じゃが芋	生姜　人参　玉葱 パセリ　キャベツ コーン　小松菜	６２１	２３．６
３１	木	五目うどん	牛乳	大豆とポテトの揚げ煮 野菜とじゃこの炒り煮 フルーツＦｅヨーグルト	牛乳　なると 油揚げ　鶏肉 大豆　じゃこ	地粉うどん じゃが芋　油 砂糖	ほうれん草　人参 干し椎茸　コーン ねぎ　小松菜	６２７	２４．３

＊毎月１９日は食育の日です。毎日バランスのとれた朝食を、しっかり食べて登校して下さい。

アスパラガスには栄養がいっぱい！

・アスパラギン酸…疲れをとるアミノ酸　　・カロテン（ビタミンＡ）、ビタミンＣ、ビタミンＥ…身体の抵抗力を高め、若々しさを保つ

・ビタミンＢ１、Ｂ２…エネルギーを生み出すときに欠かせない　　・葉酸…健全な発育や貧血予防に働く　旬の野菜はおいしいですね。