

日 曜	しゅしゅく 主食	こんだてめい 献立名	『黄』の食品 おもにエネルギーになる	『赤』の食品 おもに体をつくる	『緑』の食品 おもに体の調子を整える	ちようみりよう 調味料	カロリー (kcal) 小学生 中学生
2 げつ	ごはん	ホキ天玉揚げ (昆布和え)	あぶら 油	ホキ あおさ (昆布)	(きゅうり もやし)	(うすくちしょうゆ)	666
		けんちん汁	さと しいも いた 板こんにやく	あつあ 厚揚げ	だいこん 大根 にんじん ごぼう ねぎ	削り節 料理酒 うすくちしょうゆ	784
		こ 子どもの日お祝いゼリー	さとう かんてん 砂糖 寒天 ゼラチン				
6 きん 金	げんりよう 減量 コッペパン	ジャージャー麺	うどん あぶら さとう 醤油 ごま油	とりにく だいず 鶏肉 大豆 あか 赤みそ	たけのこ たま 玉ねぎ にんじん しいたけ ねぎ	しょうが にんにく こいくちしょうゆ 料理酒 トウバンジャン 塩 こしょう	601
		ナムル	ごま油 あぶら いりごま さとう 砂糖	ハム	きゅうり もやし にんじん 人参	酢 うすくちしょうゆ	809
9 げつ	さんしゅくどん 三色丼	三色丼の具をごはんのにせて食べてください。	あぶら さとう 油 砂糖	たまご だいず とりにく 卵 大豆 鶏肉	あおまめ 青豆	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん しょうが 料理酒	619
		はんぺんのすまし汁	さと しいも	わかめ あつあ 厚揚げ はんぺん かまぼこ	たま 玉ねぎ にんじん 人参 えのきたけ	削り節 うすくちしょうゆ	767
10 か 火	ごはん	がんもどきの甘辛炒め	ごま油 あぶら さとう 砂糖	がんもどき ぶたにく 豚肉	ピーマン にんじん たま 玉ねぎ いんげん	しょうが にんにく 料理酒 みりん こいくちしょうゆ トウバンジャン	629
		うお 魚そうめん汁		うお 魚そうめん あぶらあ 油揚げ わかめ	にんじん しいたけ たま こまつな 玉ねぎ 小松菜	削り節 うすくちしょうゆ みりん 塩	751
11 すい 水	げんりよう 減量 コッペパン	スパゲティペスカトーレ	スパゲティ あぶら 油	ベーコン えび いか だいず 豚しゃばり チーズ	にんじん たま 玉ねぎ ピーマン せんぎ だいこん 千切り大根 エリンギ	にんにく クチャップ ウスターソース 塩 こしょう デミグラスソース	625
		フレンチサラダ	さとう あぶら 砂糖 油		キャベツ きゅうり にんじん みかん	塩 こしょう 酢 うすくちしょうゆ	751
12 も 木	ごはん	こうやどうふ こんぶ い に 高野豆腐と昆布の炒り煮	あぶら さとう 油 砂糖	とりにく こんぶ こうやどうふ 鶏肉 昆布 高野豆腐	にんじん たま 玉ねぎ しいたけ れんこん あおまめ 青豆	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 酒 みりん 塩	654
		うめ 梅かつお和え	さとう 砂糖 ごま	かつお節 ぶし	もやし ほうれん草 しょう にんじん うめ 梅	こいくちしょうゆ	787
13 きん 金	こくとう 黒糖パン	とりにく かに 鶏肉とカシューナッツの 揚げ煮	ばれいしょ粉 カシューナツ ツ あぶら さとう 油 砂糖	とりにく 鶏肉	たま 玉ねぎ にんじん ピーマン	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん	676
		ごもく 五目スープ		ベーコン	にんじん チンゲン菜 たま 玉ねぎ ぶなしめじ	削り節 うすくちしょうゆ 塩 こしょう	804
16 げつ	ちゅうかどん 中華丼	中華丼の具をごはんのにせて食べてください。	あぶら さとう 油 砂糖 ばれいしょ粉	ぶたにく たまご 豚肉 うすら卵 えび	たま 玉ねぎ たけのこ にんじん キャベツ ねぎ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん 酒 しょうが	630
		はんさんすー	はるさめ さとう 春雨 砂糖 ごま油		もやし きゅうり にんじん	酢 うすくちしょうゆ	781
ひむかの日 献立							
17 か 火	ごはん	きたかたに 北方煮しめ	さと しいも いた 板こんにやく さとう 砂糖	とりにく あつあ 厚揚げ	だいこん ごぼう にんじん 大根 人参 しいたけ	料理酒 みりん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	615
		せんぎり だいこん しらあ 千切大根の白和え	さとう 砂糖	とうふ かまぼこ	せんぎ だいこん 千切り大根 にんじん ほうれん草	うすくちしょうゆ	738
18 すい 水	キャロット パン	にくだんご 肉団子スープ	マロニー	ミートボール (鉄・カルシウム入り)	ほうれん草 しいたけ たま 玉ねぎ にんじん ねぎ	削り節 うすくちしょうゆ 塩 こしょう	608
		マカロニサラダ	マカロニ マヨネーズ	ハム	キャベツ きゅうり にんじん	塩 こしょう	707
19 木			ふりかえきゅうぎょうび にちぶん 振替休業日(5/21日分)				
20 きん 金	レースン パン	とりにく だいず 鶏肉と大豆のトマト煮	さとう 砂糖	とりにく だいず 鶏肉 大豆	たま 玉ねぎ しめじ トマト ブロッコリー	にんにく クチャップ ウスターソース 塩 こしょう	601
		ラビオリスーぷ	ラビオリ じゃがいも		たま 玉ねぎ にんじん ほうれん草	削り節 料理酒 うすくちしょうゆ 塩 こしょう	710
23 月			ふりかえきゅうぎょうび にち たいていさい ぶん 振替休業日(5/22日 体育祭 分)				

日 曜	主食 しゅしゅ	献立名 こんだてめい	『黄』の食品 しやうひん	『赤』の食品 しやくひん	『緑』の食品 みどり	調味料 ちようみりよう	カロリー (kcal) 小学生 中学生	
24 か 火	ごはん	じゃがいもの ^に とほろ煮	いた ^に 板こんにやく じゃがいも さとう 砂糖	とり ^に く鶏肉 だいず 大豆 あつあ 厚揚げ	たま 玉ねぎ にんじん あおめ 青豆	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 料理酒 みりん	639	
		ごしよくあ 五色和え	あぶら 油 ごま さとう 砂糖		コーン ほうれん ^{そう} 草 もやし にんじん レッドキャベツ	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	793	
25 すい 水	ホットドッグ (ウインナー、キャベツ、ケチャップ)		パンにウインナーとキャベツをはさみ、 ケチャップをかけて食べてください。		ウインナー	キャベツ	ケチャップ カレー粉 塩	611 723
	カラフルスーフ	じゃがいも	ベーコン	こまつな 小松菜 ぶなしめじ にんじん たま 玉ねぎ コーン	削り節 うすくちしょうゆ こしょう			
	アセロラゼリー	さとう 砂糖 でんぶん		アセロラ ^{かじゅう} 果汁				
26 き 木	ごはん	さかな なんばんづ 魚の南蛮漬	ばれいしょ ^こ 粉 あぶら 油 さとう 砂糖	ホキ	きゅうり ^き 黄・赤・橙 ^{あか だいだい} ピーマン	料理酒 塩 しょう 酢 うすくちしょうゆ	677	
		ぶたじる 豚汁	いた ^に 板こんにやく	ぶた ^に く豚肉 あぶらあ 油揚げ とうふ 豆腐 しろ 白みそ	しょうが しいたけ にんじん ねぎ ごぼう	料理酒 削り節	817	
27 きん 金	ミルク パン	ミネストローネ	マカロニ じゃがいも	とり ^に く鶏肉 ぶた ^に 豚レバー ひよこ ^{まめ} 豆 あか 赤いんげん ^{まめ あお} 豆 青えんどう ^{まめ} 豆	たま 玉ねぎ にんじん 人参 セロリ パセリ トマト	にんにく とりがら 塩 しょう 酢 赤ワイン うすくちしょうゆ	592	
		こまつナサラダ	あぶら 油 さとう 砂糖	スキムミルク	もやし こまつな 小松菜 にんじん 人参	うすくちしょうゆ こしょう 酢	743	
30 げ 月	ごはん	とり ^に く鶏肉の ^あ から揚げ (添え野菜)	ばれいしょ ^こ 粉 あぶら 油 (ごま さとう 砂糖)	とり ^に く鶏肉	(チンゲン ^{さい} 菜 もやし)	しょうが にんにく 塩 しょう 酢 うすくちしょうゆ 料理酒 (うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ)	646	
		ぐ 具だくさんみそ汁	じゃがいも	あぶらあ 油揚げ しろ 白みそ	にんじん しいたけ こまつな たま 小松菜 玉ねぎ	削り節	777	
31 か 火	ごはん	きんぴ ^ら れんこん	ごま あぶら 油 さとう 砂糖 こんにやく	ぶた ^に く豚肉 あぶらあ 油揚げ とうふ 豆腐 しろ 白みそ	れんこん にんじん	料理酒 みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	610	
		かき ^{じる} たま汁	ばれいしょ ^こ 粉	たまご 卵	たま 玉ねぎ えのき にんじん こまつな 小松菜	削り節 塩 みりん うすくちしょうゆ	755	

- ★ 牛乳(赤の食品)は毎日ついています ★
- ★ 主食は『黄』の食品です ★

以下の栄養素は、ご家庭でも積極的な摂取をお願いします。

- カルシウム(小魚、牛乳・乳製品、ひじき、豆腐等)、
- 鉄分(レバー、あさり、厚揚げ、小松菜等)、
- 食物繊維(麦、野菜、海藻、豆類等)



※5月の平均栄養価

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分相当量	食物繊維		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分相当量	食物繊維
小学生	630kcal	25.7g	18.6g	336g	2.7mg	2.2g	5.0g	中学生	755kcal	30.7g	21.6g	365mg	3.4mg	2.7g	6.8g
基準値	650kcal	27.0g	18.0g	350mg	3.0mg	2.0g	5.4g	基準値	830kcal	34.0g	23.0g	450mg	4.0mg	2.5g	6.5g

- ★はハッピー人参が入っています♪
- 今月のしいたけ、玉ねぎ、じゃがいも(途中から)は北方産を使用する予定です。

5月17日(火)は「ひむかの日」の献立を出しています。「みやざき食と農を考える県民会議」では、毎月16日を「ひむか地産地消の日」として、「食育」と「地産地消」を実践する日と定めています。今回は17日に北方町の郷土料理である北方煮しめと、宮崎県で生産のさかな干切大根を使った和え物を出す予定です。楽しみにしてくださいね♪