

5月 よていこんだてひょう

令和6年

鯖江市立待小学校

日	曜日	こんだてめい (牛乳は特別な日以外毎日つきます。)		おしらせ	栄養価		おもに熱や力になる食品		おもに血や肉やほねになる食品		おもに体の調子をととのえる食品	
					17種*-(kcal)	炭水化物(g)	食品		たんぱく質		ビタミン・無機質	
					タンパク質(g)	食塩相当量(g)	炭水化物	脂質	無機質	無機質		
1	水	ごはん	とりの薬味ソース にらたまみそ汁	牛乳はつきません	676 28.6 21.0	96 2.7	ごはん さとう でんぷん	なたね油	とりの たまご とうふ みそ	ジョア	にんにく しょうが ねぎ ほうれん草 もやし 切りほし大根 にら 玉ねぎ にんじん	
2	木	たけのこごはん	冷ややっこ とりだんごわかめのすまし汁	かしわもち	614 24.1 15.7	96 2.7	ごはん さとう かしわもち	ドレッシング	うすあげ とうふ とりだんご	牛にゆう わかめ	たけのこ にんじん キャベツ もやし とうもろこし 玉ねぎ しめじ 水菜	
3	金	憲法記念日										
6	月	振替休日										
7	火	うずまきパン	春やさいのスープ煮 かみかみアーモンドフィッシュ	フルーツヨーグルト	675 25.6 22.7	103 2.7	レッサーパン じゃがいも	アーモンド	とりの ウインナー	牛にゆう ヨーグルト 小魚	玉ねぎ にんじん キャベツ アスパラガス セロリ パナナ パイナップル もも みかん ナタデココ	
8	水	ごはん	ポークカレー ふくじんづけ	海そうサラダ	★ 565 21.1 14.3	97 1.5	ごはん じゃがいも	なたね油 カレールウ ドレッシング	ぶた肉	牛にゆう わかめ チーズ	しょうが にんにく にんじん トマト キャベツ きゅうり かんてん みかん ふくじんづけ 玉ねぎ	
9	木	ごはん	トンテキ あおさのみそ汁	ごまキャベツ	給食で全国めぐり 三重県 634 25.0 20.9	93 2.3	ごはん さとう でんぷん ふ じゃがいも	なたね油 ごま	ぶた肉 みそ	牛にゆう のり	玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ えのきたけ にんじん ねぎ	
10	金	ごはん	肉じゃが オレンジ	小松菜のいり大豆あえ	602 22.8 14.8	100 1.4	ごはん じゃがいも さとう	なたね油 ドレッシング	ぶた肉 大豆	牛にゆう	玉ねぎ にんじん 系こんにやく さやいんげん 小松菜 もやし オレンジ	
13	月	セルフてまきずし	(ツナフレック ウインナー たまごやさ きゅうりとたくあんのきざみ) 春キャベツのみそ汁		607 25.9 17.2	94 3.3	ごはん さとう じゃがいも		ツナ たまご うすあげ みそ	牛にゆう のり	しょうが たくあん きゅうり ねぎ にんじん 春キャベツ	
14	火	げんりょう 黒糖パン	ベーコンと小松菜のペンネ バナナ	チキンスープ	587 21.9 18.0	91 2.4	こくとうパン ペンネ	なたね油	ベーコン とりの肉	牛にゆう	しめじ 玉ねぎ にんじん 小松菜 にんにく チンゲンサイ もやし パナナ	
15	水	うめちりご はん	がんもどきのふくめ煮 はんべんとじゃがいものみそ汁	小松菜のごぶづけあえ	595 23.7 17.0	95 3.9	ごはん さとう じゃがいも	ごま	がんもどき さつまあげ みそ	牛にゆう ちりめんじゃこ くきわかめ	うめ 小松菜 切り干し大根 ごぶづけ 玉ねぎ にんじん しめじ ねぎ	
16	木	ごはん	おやこ煮 みかんゼリー	ほるさめサラダ	645 25.2 15.3	108 1.6	ごはん さとう じゃがいも ほるさめ ゼリー	ドレッシング	たまご とりの肉 かまぼこ	牛にゆう	玉ねぎ ねぎ にんじん キャベツ きゅうり パプリカ	
17	金	ごはん	サバのカレー風味あげ 打ち豆みそ汁	ほうれん草のいそかあえ	676 25.9 27.8	89 2.4	ごはん じゃがいも	なたね油	さば うち豆 うすあげ みそ	牛にゆう のり	ほうれん草 キャベツ にんじん えのきたけ ねぎ 玉ねぎ	
20	月	振替休業										
21	火	丸パン (スライス)	ハンバーグ ほうれん草スープ	そえキャベツスライスチーズ トマト	686 29.8 30.8	79 3.4	コッペパン じゃがいも	なたね油	ハンバーグ ベーコン	牛にゆう チーズ	キャベツ にんじん 玉ねぎ ほうれん草 えのきたけ トマト	
22	水	ごはん	タラのからあげうめみそかけ のりのおすいもの	こざい	591 24.7 16.8	88 2.1	ごはん さとう	なたね油	たら みそ 中あげ とうふ	牛にゆう のり	うめ 大根 にんじん さやいんげん 玉ねぎ ねぎ	
23	木	ごはん	ひきわり大豆いりドライカレー ジョア (ブレン味)	夏みかんサラダ	636 25.7 16.3	101 1.9	ごはん こむぎこ さとう	なたね油 カレールウ	大豆 ぶた肉 牛肉 ぶたレバー	ジョア ぶたレバー	にんじん 玉ねぎ にんにく 夏みかん しょうが キャベツ きゅうり レーズン とうもろこし グリーンピース	
24	金	ごはん	ポークシュウマイ いかとじゃがいものうま煮	キャベツのつぼづけあえ	632 26.9 13.3	108 2.8	ごはん じゃがいも さとう		シュウマイ いか	牛にゆう	つぼづけ キャベツ つまみ菜 にんじん 玉ねぎ さやいんげん	
27	月	ごはん	くわの葉入りちくわ天 とうふとまいたけのすまし汁	たけのこのおかか煮	568 18.8 15.2	93 2.1	ごはん 小麦粉 さとう	なたね油	ちくわ かつおぶし とうふ	牛にゆう	くわの葉茶 たけのこ ふき まいたけ にんじん 玉ねぎ ねぎ こんにやく	
28	火	コッペパン	ポークビーンズ キャラメルクリーム	フロッコリーサラダ	604 27.4 16.7	98 2.2	コッペパン じゃがいも キャラメルクリーム	なたね油	白いんげん豆 ぶた肉 ベーコン	牛にゆう こなチーズ	玉ねぎ にんじん さやいんげん にんにく トマト フロッコリー キャベツ とうもろこし	
29	水	えんどう豆入 りゆかりごは ん	メアジのいそベフライ わかたけ汁	山菜とうすあげの煮もの	577 24.4 19.3	83 3.0	ごはん さとう	なたね油	メアジ あげ とうふ	牛にゆう わかめ	えんどう豆 ゆかり ぜんまい 糸こんにやく にんじん たけのこ えのきたけ ねぎ わらび	
30	木	ごはん	マーボー豆腐 青りんごゼリー	きゅうりとこんぶのかおりづけ	642 24.2 17.1	103 1.8	ごはん さとう でんぷん ゼリー	なたね油 ごま油	とうふ ぶた肉 ぶたレバー みそ	牛にゆう こんぶ ぶたレバー	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ ねぎ たけのこ キャベツ きゅうり	
31	金	ごはん	春キャベツのホイコーロー オレンジ	ふのすまし汁	563 22.8 13.9	92 2.2	ごはん さとう ふ	なたね油	ぶた肉 かまぼこ 赤みそ	牛にゆう	しょうが にんにく たけのこ キャベツ 玉ねぎ にんじん しいたけ ねぎ さやいんげん ほうれん草 オレンジ	

正しいマナーで食事をしよう！

給食は、おいしい食事をみんなでいただくとても楽しい時間
ですね。それと同時に、食器の並べ方や食事のマナーなどを
学ぶ場でもあります。毎日の給食の時間をとおして、みんなが
気持ちよく食べられるよう正しいマナーを身につけましょう。

身近なおとなが見本に

食事マナーを身につけることは、自分のためだけでなく他の人と
一緒に食事をする上でもとても
大切なことです。家族で食事を
する際には、一度お互いに
マナーをチェックしてみましょう。



★のついている日は、食器についているよごれをふきとりましょう。

給食時間の約束

<p>茶わんや汁わんは手に 持って食べよう</p>	<p>好ききらいをしないで 食べよう</p>	<p>口に食べ物を入れたまま 話さないようにしましょう</p>
<p>食べている途中で立ち 歩かないようにしましょう</p>	<p>食事中にきたない話は やめよう</p>	<p>よくかんで楽しく 食べよう</p>