



きゅうしょくこんだてひょう

嘉麻市立碓井小学校

日 (曜)	 こんだてめい	おもなざいりょうと、たいないでのほたらき					
		ちやくとなる (あか)		体のちようしを とのえる (みどり)		はたらく力 になる (き)	
		(1群) 魚・肉・卵 豆・豆製品	(2群) 牛乳・乳製品 小魚・海そう	(3群) 緑黄色野菜	(4群) その他の野菜 果物	(5群) 穀類・芋類 砂糖	(6群) 油脂
2 (火)	 えんそく						
8 (月)	キムタクごはん ちゅうかスープ いかフライ ブロッコリーのごまあえ	ぶたにく とうふ いか	ぎゅうにゆう	にんじん ほうれんそう ブロッコリー	キムチ たくわん たまねぎ たけのこ しいたけ コーン	こめ でんぶん こむぎ	あぶら ごま
9 (火)	こくとうねじりパン さんさいうどん ちくわのいそべあげ こまつないため	かまぼこ とりにく あぶらあげ ちくわ	ぎゅうにゆう あおのり	にんじん こまつな ねぎ	しいたけ わらび えのき たけのこ	パン めん さとう こむぎ	あぶら ごま
10 (水)	【マナーめざしの日:正しい姿勢】 ごはん マーボー豆腐 とりときゅうりのちゅうかあえ やきめざし	とうふ ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゆう めざし	にんじん ニラ	たまねぎ しいたけ しょうが にんにく きゅうり きくらげ コーン	こめ さとう でんぶん	あぶら ごま
11 (木)	パインパン ちゅうかコーンスープ たかなビーフン はるまき	ぶたにく 	ぎゅうにゆう	チンゲンさい にんじん	たまねぎ きくらげ たかな コーン キャベツ たけのこ にんにく エリンギ	パインパン ビーフン はるまき さとう でんぶん こむぎ	あぶら ごま
12 (金)	ピースごはん わかたけじる てばもとにつけ キャベツとハムのサラダ	かまぼこ とりにく ハム	ぎゅうにゆう わかめ	グリーンピース ねぎ	たけのこ えのき しょうが キャベツ きゅうり	こめ もちごめ さとう	マヨネーズ
15 (月)	ごはん きりぼしだいこんいりみそしる さばのコチュジャンあげからめ やさしいため	とうふ あぶらあげ さば ちくわ みそ	ぎゅうにゆう	にんじん ねぎ ピーマン	だいこん しょうが にんにく もやし	こめ むぎ	あぶら ごま
16 (火)	はいがしよくパン はちみつ&マーガリン クリームシチュー フレンチサラダ	とりにく ハム	ぎゅうにゆう なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	パン はちみつ じゃがいも こむぎ さとう	マーガリン あぶら バター アーモンド
17 (水)	カレーチャーハン やさいスープ ハンバーグケチャップソース ブロッコリーのソテー	ベーコン ぶたにく とりにく	ぎゅうにゆう 	にんじん ピーマン パセリ	たまねぎ セロリ キャベツ ブロッコリー	こめ じゃがいも さとう こむぎ	あぶら

18 (木)	ミルクコッペパン やきそば フルーツカクテル チーズ	ぶたにく てんぷら かまぼこ	ぎゅうにゆう チーズ あおのり	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ もやし みかん パイナップル おうとう	パン ちゅうかめん ゼリー	あぶら
19 (金)	むぎごはん けんちんじる さけチーズフライ すきこんぶのもの	とりにく とうふ あつあげ あぶらあげ さけ ちくわ	ぎゅうにゆう チーズ	にんじん ねぎ	しいたけ ごぼう だいこん	こめ むぎ さとう こんにやく さとう こむぎ	あぶら
22 (月)	むぎごはん ポークカレー かいそうサラダ	ぶたにく ハム	ぎゅうにゆう チーズ ヨーグルト あおのり わかめ こんぶ	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが コーン キャベツ きゅうり	こめ むぎ じゃがいも さとう こむぎ	あぶら ごま
23 (火)	ワンローフパン マーガリン スパゲッティナポリタン ツナサラダ	ベーコン ウインナー ツナ	ぎゅうにゆう チーズ	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり	パン スパゲティ さとう	マーガリン あぶら
24 (水)	ビビンバ わかめスープ ライチゼリー	ぎゅうにく たまご	ぎゅうにゆう わかめ	にんじん ニラ ねぎ	もやし たけのこ ぜんまい しょうが にんにく たまねぎ きくらげ	こめ さとう はるまき ライチゼリー	あぶら ごま
25 (木)	せわりコッペパン チーズいりふわふわスープ ウインナー キャベツのマヨネーズあえ	ベーコン たまご ウインナー ちくわ	ぎゅうにゆう チーズ	にんじん チンゲンさい	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン じゃがいも でんぶん	マヨネーズ
26 (金)	【ふるさと料理の日】 むぎごはん みそじる きんときまめコロッケ くきわかめのきんぴら	あつあげ てんぷら きんときまめ ぶたにく みそ	ぎゅうにゆう くきわかめ	にんじん ねぎ いんげん	キャベツ たまねぎ	こめ むぎ こんにやく じゃがいも さとう こむぎ	あぶら ごま
<p>5月のふるさと料理の日の献立は、茎わかめのきんぴらです。</p> <p>海藻を食べるのは日本の食文化の特徴です。食物繊維たっぷりの茎わかめを食生活に取り入れましょう！</p>							
29 (月)	【お弁当おすすめ献立】 ごはん やさいのこみ ホキフライ キャベツのあますあえ	とりにく あつあげ ホキ	ぎゅうにゆう	にんじん いんげん	ごぼう たけのこ しいたけ キャベツ	こめ じゃがいも こんにやく さとう こむぎ	あぶら ごま
30 (火)	【かまっ子の日:玉ねぎ】 しよくパン マーガリン じゃがいものカレーに わかさぎのマリネ アセロラゼリー	ぶたにく	ぎゅうにゆう わかさぎ	にんじん	たまねぎ ブロッコリー しょうが にんにく きゅうり	パン じゃがいも さとう アセロラゼリー	マーガリン あぶら
31 (水)	【希望献立】		ぎゅうにゆう				