



令和 4年 5月 こんだてひょう



犬山市立羽黒小学校

日	曜	こんだてめい 献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き					
			赤 体を作る		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる	
			1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実
2	月	ごはん きゅうにゅう さけのしおやき キャベツのいぬやまちゃんえ けんちんじる かしわもち	さけ とりにく とうふ あぶらあげ あずき	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん てんちゃ にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり ごぼう だいこん こんにゃく	ごはん さとう こめ	 ごまあぶら
3	火	けんぼうきねんぴ						
4	水	みどりのひ						
5	木	こどものひ						
6	金	さんさいうどん きゅうにゅう とりにくとしんじやがいものあげに やさいとくだものゼリー	ぶたにく あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん ねぎ	ふき みず わらび ししいたけ たまねぎ	しらたまうどん じゃがいも さとう でんぶ	あぶら
9	月	ごはん きゅうにゅう あじのコーンフ레이크フライ ひじきのごもくに ふだまじる しそふりかけ	あじ だいず とりにく とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん こまつな にんじん あかしそ	こんにゃく えのきだけ ししいたけ	コーンフ레이크 さとう まるふ	あぶら
10	火	むぎごはん きゅうにゅう げんきどん じゃがいもとえのきみそじる まっちゃぶりん	ぶたにく かまぼこ こうやととうふ とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん なら こまつな まっちゃ	たまねぎ ごぼう こんにゃく えのきだけ	むぎごはん さとう じゃがいも	あぶら
11	水	くろロールパン きゅうにゅう チキンナゲット しろいんげんまめのポターシュ ツナサラダ	とりにく ベーコン しろいんげんまめ ツナ	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ きりほしだいこん	くろロールパン こむぎこ じゃがいも こむぎこ	あぶら バター あぶら
12	木	むぎごはん きゅうにゅう あつあげのにくみそかけ こまつなときりほしだいこんのごまあえ わかだけじる	あつあげ とりにく あかみそ とうふ うすらたまご むろけずり	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが きりほしだいこん にんじん	むぎごはん さとう でんぶ さとう	あぶら こま	
13	金	ごはん きゅうにゅう すふた はるさめスープ スイートポテト	ぶたにく やきふた	ぎゅうにゅう	にんじん ビーマン にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ だけのこ ししいたけ たまねぎ きくらげ	ごはん でんぶ さとう はるさめ さつまいも さとう	あぶら
16	月	きゅうごぼうめし きゅうにゅう キャベツ入り入りメンチカツ こまつなとツナのあえもの あいちのしらすだんごじる	ぎゅうにく ぶたにく ツナ しらすいりつみだんご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな にんじん	ごぼう こんにゃく しょうが キャベツ たまねぎ もやし えのきだけ ししいたけ	アルファールかまい さとう でんぶ こむぎこ	あぶら こま
17	火	むぎごはん きゅうにゅう かつおのおかにか ゆかりあえ ひじき入りつくねじる	かつお とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ゆかりこ にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり しょうが ししいたけ だいこん	むぎごはん さとう でんぶ	こま
18	水	サンドロールパン きゅうにゅう ホットドッグ もちむぎいりやさいスープ オレンジ	ウインナー ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ コーン オレンジ	パン さとう じゃがいも もちむぎ	
19	木	ごはん きゅうにゅう ちくわのちやごるもてんぶら ほうれんそうのごまあえ とうふとわかめのみそじる のりつくだに	ちくわ とうふ あぶらあげ あかみそ	ぎゅうにゅう わかめ のり	てんちゃ ほうれんそう にんじん にんじん ねぎ	えのきだけ	ごはん こむぎこ さとう	あぶら こま
20	金	ソフトめん・ミートソース きゅうにゅう えだまめサラダ ヨーグルト	ぶたにく だいたくミート えだまめ ハム	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム グリンピース コーン キャベツ きゅうり	ソフトめん こむぎこ さとう	あぶら あぶら
23	月	ごはん きゅうにゅう とりにくのごまだれかけ やさいのおひたし チンゲンサイいりみそじる わかめごはん きゅうにゅう	とりにく かつおぶし とうふ あぶらあげ ミックスみそ	ぎゅうにゅう	こまつな チンゲンサイ	もやし しめじ	ごはん さとう でんぶ じゃがいも わかめごはん	こま ごまあぶら
24	火	さばのたつたあげ やさいのしおこんぶあえ かきたまじる ココア揚げパン きゅうにゅう やきそば ヨーグルトあえ	さば たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん にんじん ねぎ	しょうが キャベツ きゅうり しいたけ たまねぎ	でんぶ さとう ココア さとう	あぶら あぶら
25	水	むぎごはん きゅうにゅう えびカツ (ソース) ほうれんそうのなめだけあえ とんじる	ぶたにく あおのり	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	キャベツ もやし きりほしだいこん しょうが パイン おうとう みかん	パン ココア さとう さとう	あぶら あぶら
26	木	ごはん きゅうにゅう ハヤシライス ひじきのマリネ グレープフルーツ	えび さだにく とうふ あぶらあげ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	たまねぎ あじつけえのきだけ だいこん ごぼう	むぎごはん さとう こむぎこ	あぶら こま
27	金	ごはん きゅうにゅう ハヤシライス ひじきのマリネ グレープフルーツ	ぎゅうにく ツナ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん にんじん	たまねぎ グリンピース マッシュルーム きゅうり キャベツ グレープフルーツ	じゃがいも さとう あぶら	あぶら
30	月	ごはん きゅうにゅう あいちゃんさんしよくさいいりむぎょうざ もやしのナムル ぶたにくとキャベツのちゅうかスープ	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん にんじん	たまねぎ れんこん もやし きゅうり キャベツ たまねぎ だけのこ ししいたけ	ごはん でんぶ さとう さとう あぶら ごまあぶら	
31	火	ごはん きゅうにゅう にこみハンバーグ チンゲンサイのたくわんあえ かぼちゃ入りこみみそじる	とりにく ぶたにく ミックスみそ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ かぼちゃ にんじん ねぎ	たまねぎ たくあんづけ えのきだけ きりほしだいこん たまねぎ	ごはん さとう こま ねりこま	こま

・食材は、体の中の働きによって3つの仲間に分けられています。□

・汁物のだしには、煮干しやむろあじ、昆布などを使用しています。

・8日は「かみかみ献立」として、食物繊維が多く含まれる食品を使ったり、食材の組み合わせや調理法の工夫でよくかんで食べられる料理の提供します。

・毎月19日は「食育の日」です。郷土料理や地場産物を使った料理を提供します。今月は、犬山茶を、天ぷらのころもに入れた「ちくわの茶衣天ぷら」が登場します。



食育の日

給食の欠食・返金等について

欠食の申し込みにについては、原則病気がけが等による長期(4日以上)の欠食が見込まれ、保護者からの欠食の申し込みをもって欠食扱いとします。出席停止の場合も同様の扱いとします。変更可能日については、連絡をいただいたときにお伝えします。