



	5月20日(水)	5月21日(木)	5月22日(金)	5月25日(月)	5月26日(火)	5月27日(水)
こんだて	ごはん 牛乳 まめいりみそしる ごぼうのいためもの	パン 牛乳 ぎょうれつのできるすうぷ かぼちゃコロック ポイルキャベツ	おやこどんぶり 牛乳 もやしのごますいため	ごはん 牛乳 ビーフンスープ こうやどうぶのユーリンソースかけ	パン 牛乳 こまったさんのシチュー コーンサラダ	ごはん 牛乳 とうぶじる たけのこのおかか
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> しろはなまめペースト <input type="checkbox"/> しろいんげんまめペースト <input type="checkbox"/> とうぶ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> にぼし(だし) <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> チキンウインナー <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> トマト <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> オリーブオイル <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ローズマリー <input type="checkbox"/> かぼちゃコロック <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> キャベツ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> たまご <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> けすりぶし(だし) <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> にら <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> かまぼこ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こめす <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> ビーフン <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> こうやどうぶ <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> ねぶかねぎ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> あかピーマン <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こめす <input type="checkbox"/> ごまあぶら	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> セロリ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> こめこ <input type="checkbox"/> バター <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> りんごす <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とうぶ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> けすりぶし(だし) <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> さやえんどう <input type="checkbox"/> かつおぶし <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん

	5月28日(木)	5月29日(金)
こんだて	パン 牛乳 イタリアンスパゲティ アスパラガスのソテー	ごはん 牛乳 やさいのうまに おかひじきのごまあえ
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> スパゲティ <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ちゅうのうソース <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> グリーンアスパラガス <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> がんもどき <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> おかひじき <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ(こめす) <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ

5月平均 栄養量 (小学校4年生)	
エネルギー	612kcal
たんぱく質	23.4g
脂質	30.0%
カルシウム	326mg
鉄	2.1mg
ビタミン	A 195μgRAE
	B1 0.36mg
	B2 0.48mg
C 19mg	
食塩相当量	2.3g
食物繊維	4.9g
マグネシウム	78mg
亜鉛	2.9mg

## 献立紹介 作ってみませんか?

-5月21日(木)-

### 新献立

## ぎょうれつのできるすうぷ

材料 5人分 分量(g)

チキンウインナー --- 75	オリーブオイル----- 2.5
(ポークウインナーでもよい)	ポークスープ ----- 75
じゃがいも ----- 100	トマトケチャップ ----- 15
にんじん ----- 50	塩 ----- 3.5
たまねぎ ----- 75	こしょう ----- 少々
ダイストマト(缶) --- 100	ローズマリー ----- 少々
葉ねぎ ----- 25	水 ----- 500

### 【作り方】

- チキンウインナーは5mm幅に切る。じゃがいもはさいの目切り、にんじんはいちょう切り、たまねぎは薄切り、葉ねぎは小口切りにする。
- オリーブオイルを熱し、たまねぎ、にんじん、じゃがいもを炒め、水を入れて煮る。
- ひと煮立ちしたら、ポークスープ、塩、こしょう、チキンウインナーを加える。
- ダイストマト、トマトケチャップを加え、野菜が柔らかくなるまで煮込む。
- 葉ねぎ、ローズマリーを加え、仕上げる。

おはなしにちなんだ  
こんだてに  
「おはなしマーク」が  
つきます。




ふくざわゆみこ・作/絵  
教育画劇