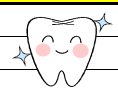




# 5月 きゅうしょくよていこんだてひょう

# 水戸市立稲荷第一小学校

日(曜)	こんだて	エネルギーのもと	体をつくる	体の調子をととのえる	調味料その他	
2 (月) 626 1.8	ごはん	ごはん				
	牛乳		牛乳			
	肉豆腐	じゃがいも 麩 油 しらたき	ぶた肉 とうふ	にんじん チンゲンサイ ねぎ しいたけ	酒 みりん しょうゆ	
6 (金) 627 2.3	切干入りごま酢あえ	さとう ごま		こまつな 切干大根 もやし	しょうゆ 酢	
	ぶどうパン	ぶどうパン				
	牛乳		牛乳			
	チリコンカン	おからこんにゃく じゃがいも 油	キドニービーンズ ぶた肉	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく トマト	ケチャップ ソース コンソメ 塩 こしょう ワイン チリパウダー	
9 (月) 615 1.9	チキンサラダ	油	チキンささ身	キャベツ きゅうり とうもろこし	酢 塩 こしょう	
	みかんゼリー	◇みかんゼリー				
	ごはん	ごはん				
10 (火) 605 2.0	じゃこおかかぶりかけ	ごま さとう	ちりめんじゃこ かつお節		しょうゆ みりん	
	牛乳		牛乳			
	こまつなののりあえ		のり	こまつな キャベツ もやし	しょうゆ	
	豚汁	じゃがいも こんにゃく	ぶた肉 とうふ みそ	だいこん にんじん ねぎ しょうが	かつお節	
11 (水) 652 2.2	キャベツとツナの Pasta	スパゲッティ 油	ツナ ゼラチン	キャベツ にんじん たまねぎ にんにく こまつな	塩 ブラックペパー スープストック	
	牛乳		牛乳			
	ブロッコリーとチーズのサラダ	油	チーズ	ブロッコリー とうもろこし	酢 塩 こしょう	
	抹茶蒸しパン	◇米粉パウダー	豆乳 あずき		抹茶	
12 (木) 637 1.5	麦ごはん	麦 ごはん				
	牛乳		牛乳			
	チキンカレー	じゃがいも 油	とり肉	たまねぎ にんじん にんにく しょうが	カレールー	
13 (金) 651 1.8	キャベツサラダ	油	ハム	キャベツ きゅうり 赤ピーマン	酢 塩 こしょう	
	たけのこごはん	ごはん 油 さとう	あぶらあげ とり肉	にんじん たけのこ えだまめ	しょうゆ 酒	
	牛乳		牛乳			
	もうかみそカツ	油	◇もうかみそカツ			
16 (月) 635 1.9	うま昆布あえ	ごま油	塩昆布	キャベツ こまつな きゅうり	こしょう	
	ココアビスキーパン	コッペパン グラニュー糖 バター ◇ホットケーキミックス	牛乳		ミルクココア	
	牛乳		牛乳			
	豆乳チャウダー	じゃがいも 油 米粉	とり肉 ベーコン 豆乳	たまねぎ にんじん こまつな エリンギ	コンソメ 塩 こしょう	
17 (火) 615 2.5	フルーツアンドゼリー	◇こんにゃくゼリー		パインアップル もも りんご		
	中華丼	ごはん				
	油 さとう でんぷん		えび いか ぶた肉 うすら卵 なると	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ きくらげ しょうが	しょうゆ 酒 こしょう 中華だし	
	牛乳		牛乳			
18 (水) 621 2.2	くらげ入り春雨サラダ	春雨 ごま油 さとう	◇中華くらげ	もやし きゅうり	しょうゆ 酢	
	黒パン	黒パン				
	牛乳		牛乳			
	マカロニグラタン	マカロニ 油 バター 小麦粉	とり肉 牛乳 チーズ	たまねぎ マッシュルーム	ドライパセリ 塩 こしょう コンソメ	
19 (木) 623 2.4	ポイルブロッコリー			ブロッコリー	◇ドレッシング	
	ジュリエンスープ		ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ エリンギ こまつな	コンソメ 塩 こしょう	
	<b>い - は 給 食 の 日</b>					
	わかめご飯	ごはん	◇わかめごはんの素			
牛乳		牛乳				
きびなごフライ	油	◇きびなごフライ				
カリカリ大豆サラダ	オリーブ油	大豆		キャベツ きゅうり 黄ピーマン 赤ピーマン	酢 塩 こしょう	
ミルクみそ汁	じゃがいも 油	とり肉 なまあげ 牛乳 みそ		にんじん たまねぎ こまつな	かつお節	
<b>M I T O ご はん の 日 【 納 豆 】</b>						
20 (金) 639 1.7	ごはん	ごはん				
	牛乳		牛乳			
	なっとう		☆納豆			
	こんにゃくのびりから煮	こんにゃく 油 さとう	ぶた肉 ちくわ	ごぼう にんじん たけのこ さやいんげん しいたけ	みりん しょうゆ 唐辛子	
たくあん和え			たくあん キャベツ きゅうり もやし	しょうゆ		
<b>い ば ら き 美 味 し お D a y</b>						
20 (金) 639 1.7	タンタン焼きそば	中華めん おからこんにゃく 油 さとう	ぶた肉 みそ	たまねぎ こまつな キャベツ にんじん きくらげ にんにく しょうが	豆板醤 オイスターソース しょうゆ	
	牛乳		牛乳			
	おかかポテト	じゃがいも 小麦粉 油	かつおぶし		塩	
	ヨーグルト		ヨーグルト			



日(曜)	こんだて	エネルギーのもと	体をつくる	体の調子をととのえる	調味料その他
23 (月) 636 2.0	ごはん	ごはん			
	牛乳		牛乳		
	じゃがいものそぼろ煮	じゃがいも 油 さとう でんぷん しらたき	ぶた肉	にんじん たまねぎ	しょうゆ 酒
	大根とあぶら揚げのみそ汁		あぶらあげ みそ	だいこん えのきたけ こまつな	かつお節
	韓国風味付けのり		◇味付けのり		塩
<b>MITOごはんの日【みとちゃん米パン】</b>					
24 (火) 628 2.1	みとちゃん米パン	☆みとちゃん米パン			
	牛乳		牛乳		
	トマトシチュー	じゃがいも 油 米粉	ぶた肉	にんにく たまねぎ ブロッコリー トマト	ケチャップ ワイン デミグラスソース コンソメ 塩 こしょう ローリエ
	フレンチサラダ	油		キャベツ こまつな にんじん とうもろこし	酢 塩 こしょう
25 (水) 636 2.0	ごはん	ごはん			
	牛乳		牛乳		
	ますの塩焼き		ます		塩
	大豆の磯煮	こんにゃく さとう 油	ひじき ぶた肉 さつま揚げ	にんじん えだまめ	しょうゆ 酒
	貝だくさんみそ汁	じゃがいも	とうふ みそ	だいこん ねぎ にんじん こまつな	かつお節
26 (木) 642 2.2	ごはん	ごはん			
	牛乳		牛乳		
	回鍋肉	油 さとう でんぷん	ぶた肉 みそ	にんにく キャベツ たまねぎ ピーマン 赤ピーマン きくらげ	しょうゆ みりん 酒 甜麺醤 豆板醤
	チンゲンサイと春雨のスープ	春雨	◇野菜ボール	チンゲンサイ にんじん しめ じ	しょうゆ 塩 こしょう 中華だし
27 (金) 659 2.3	ミルクパン	ミルクパン			
	牛乳		牛乳		
	米粉のフライドチキン	米粉 油	とり肉		塩 ガーリックパウダー ブラックペパー
	パンネのバジルソテー	パンネ オリーブ油		たまねぎ	塩 ◇バジルソース
	野菜のスープ煮	じゃがいも	ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな とうもろこし	塩 こしょう コンソメ
<b>我が家のおすすめ料理【牛肉と豆もやしのスープ 寿小5年 小泉拓真さん保護者】</b>					
30 (月) 690 1.8	ごはん	ごはん			
	牛乳		牛乳		
	いわしの南蛮漬	油 さとう	◇いわしでん粉付	たまねぎ	酒 しょうゆ みりん 唐辛子
	大根サラダ	油		だいこん こまつな にんじん	酢 塩 こしょう
	牛肉と豆もやしのスープ	ごま油	牛肉	もやし にんじん キャベツ にら ねぎ しいたけ しょうが	しょうゆ 塩 こしょう 中華だし
31 (火) 621 2.2	はちみつパン	はちみつパン			
	牛乳		牛乳		
	ビーンズサラダ	油	大豆 青大豆 いんげん豆 ツナ	きゅうり キャベツ	酢 塩 こしょう
	ポテトのカレースープ煮	じゃがいも 油	うずら卵 とり肉	にんじん たまねぎ こまつな エリンギ パセリ	塩 ローリエ カレー粉 コンソメ
	レアチーズいちご		◇レアチーズいちご		

◇は、加工品です。☆は、水戸市産の食材です。仕入れ状況により変更になることがあります。  
日にちの下段の数字は、中学年のエネルギー (kcal) と食塩相当量 (g) です。

栄養素	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン				食塩相当量 g	食物繊維 g
								A μg RE	B1 mg	B2 mg	C mg		
5月中学年平均	634	24.9 (16%)	19.2 (27%)	351	79	2.5	3.1	249	0.63	0.61	42	2.0	4.8
児童(8~9歳)一人一回当たりの基準	650	摂取エネルギー全体の 13~20%	摂取エネルギー全体の 25~30%	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	2未満	4.5以上



### タンタン焼きそば

(食塩相当量 約1.3g/一人分)

#### ★美味しおポイント★

にんにくやしょうが等の香味野菜を使用することで香りが立ち、減塩でも美味しく食べることができます。

#### 〈作り方〉

- 1 フライパンに油をひき、にんにく、しょうが、豆板醤を炒める。
- 2 香りが立ったら、豚ひき肉、野菜、きくらげを加えて炒める。
- 3 中華麺と、麺がほぐれる程度の水を加えて炒める。
- 4 調味料を加えて炒めたら完成。



〈材料 約4人分〉  
蒸中華麺 3袋  
豚ひき肉 120g  
たまねぎ 小1個…薄切り  
こまつな 2束…2cm幅  
キャベツ 1/4玉…2cm幅  
にんじん 1/4本…せん切り  
乾燥きくらげ 4g…水で戻す

にんにく 1/2片…みじん切り  
しょうが 小1/2片…みじん切り  
豆板醤 3g  
サラダ油 大さじ1  
オイスターソース 大さじ1  
しょうゆ 大さじ1  
赤みそ 大さじ1  
砂糖 小さじ1