



令和5年度 5月給食こんだて

舞鶴市立吉原小学校

5月の給食目標【好き嫌いせず何でも食べよう！】

- ・嫌いなものでもがんばってたべよう。
- ・正しい姿勢でこぼさないようにたべよう。



(米飯) (加工ご飯) (加工パン) (麦ごはん) (規格パン)

1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
<ul style="list-style-type: none"> ・ぎょうざ丼 ・みそワタンスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ウインナーピラフ ・じゃがいものチーズ煮 ・コーン卵スープ 			
エネルギー 629Kcal たんぱく質 24.8g カルシウム 310mg	エネルギー 584Kcal たんぱく質 18.8g カルシウム 302mg			
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
<ul style="list-style-type: none"> ・チーズ入りカレーライス ・フルーツポンチ ・福神漬け 	<ul style="list-style-type: none"> ・キムチチャーハン ・のり豆ポテト ・春雨スープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・国産小麦パン ・ポークビーンズ ・ポパイサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・中華丼 ・切り干し大根のナムル 	<ul style="list-style-type: none"> ・小型パン ・塩焼きそば ・フルーツサラダ
エネルギー 736Kcal たんぱく質 21.3g カルシウム 344mg	エネルギー 650Kcal たんぱく質 25g カルシウム 341mg	エネルギー 605Kcal たんぱく質 26.9g カルシウム 337mg	エネルギー 595Kcal たんぱく質 21.3g カルシウム 305mg	エネルギー 570Kcal たんぱく質 22.6g カルシウム 292mg
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
<ul style="list-style-type: none"> ・米飯 ・肉じゃが ・小松菜とじゃこの炒め煮 	<ul style="list-style-type: none"> ・こぎつねご飯 ・ちくわの磯辺あげ ・じゃがいものみそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・味付けパン ・ポトフ ・野菜チップス 	<ul style="list-style-type: none"> ・ハヤシライス ・アスパラソテー 	<ul style="list-style-type: none"> ・カレーミートサンド ・ABCスープ
エネルギー 644Kcal たんぱく質 23.5g カルシウム 368mg	エネルギー 612Kcal たんぱく質 25.4g カルシウム 311mg	エネルギー 667Kcal たんぱく質 20.2g カルシウム 309mg	エネルギー 687Kcal たんぱく質 21.6g カルシウム 278mg	エネルギー 608Kcal たんぱく質 22.9g カルシウム 333mg
22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)
<ul style="list-style-type: none"> ・米飯 ・豚肉とごぼうのかりん揚げ ・実だくさんのみそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・五目ごはん ・とりの照り焼き ・すまし汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・ミルクパン ・白身魚の香草パン粉焼き ・レタスとトマトのスープ ・チーズ 	<ul style="list-style-type: none"> ・麦ごはん ・マーボー豆腐 ・もやしのナムル 	
エネルギー 668Kcal たんぱく質 24.6g カルシウム 317mg	エネルギー 605Kcal たんぱく質 29.2g カルシウム 284mg	エネルギー 680Kcal たんぱく質 30g カルシウム 379mg	エネルギー 624Kcal たんぱく質 24.9g カルシウム 392mg	
29日(月)	30日(火)	31日(水)	今月の舞鶴産のさかな 29日 あじ	
<ul style="list-style-type: none"> ・米飯 ・アジの天ぷら ・ゆかりあえ ・豚汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・ピビンバ ・ちくわのスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・黒糖パン ・カラフルスパゲッティ ・フレンチサラダ 	Q あじの骨中はなんであおいのでしょうか？ ①あおいえさをたべているから ②あおいうみとおなじいろにしているから ③あおいそらとおなじいろにしているから 答えはうしろのページ→→→	
エネルギー 639Kcal たんぱく質 27.6g カルシウム 325mg	エネルギー 606Kcal たんぱく質 25.6g カルシウム 313mg	エネルギー 688Kcal たんぱく質 22.9g カルシウム 351mg		



26日は遠足なのでお弁当お願いします!