

Main table containing 31 days of school lunch menus (e.g., 1. ご飯 牛乳, 2. ご飯 牛乳, etc.) with detailed ingredient lists and nutritional information (Energy, Protein, Fat, etc.).

童謡「背くらべ」にも登場する「ちまき」は、端午の節句とも呼ばれる「子どもの日」と一緒に、2000年以上前に中国から伝わってきました。お米の粉で作ったおもちを笹の葉でくるんで蒸したもので、子どもの健やかな成長を願って食べられます。昔から、関西では「ちまき」を関東では「柏餅」を食べるのが一般的なようです。



令和5年度 献立コンテスト. 河内長野市 最優秀作品 三田市小学校 6年(当時) 大島 梨瑚 さんの献立. 8日・えんどう豆ご飯・春野菜. たっぶり味噌汁・鯖のゆず塩焼き・ふきと高野豆腐の煮物・みかんゼリー.

河内長野市 優秀作品 小山田小学校 6年(当時) 岡本 妃奈乃 さんの献立. 30日・たけのこごはん・野菜スープ・キャベツとコーンのコーンスロー・肉団子のはるさめ煮. 一部を変更して実施します.

13. ご飯 牛乳. ポークカレー. キャベツとコーンのソテー. ドライフルーツ. エネルギー 907 kcal, たんぱく質 29.5g, 脂質 28.0g.

27. ご飯 牛乳. 厚揚げの中華煮. パオズ. パンサンスー. エネルギー 760 kcal, たんぱく質 28.1g, 脂質 20.4g.

栄養三色. 赤 ※たんぱく質・無機質 からだをつくる 《乳・肉・魚・豆類・海藻類》. 緑 ※ビタミン・無機質 からだの調子をととのえる 《野菜・果物・きのこ》. 黄 ※脂質・炭水化物 カや熱になる 《穀類・いも類・油脂・砂糖》.

7. 減塩コッペパン 牛乳. 豆乳スープ. コロッケ. エネルギー 789 kcal, たんぱく質 30.2g, 脂質 24.7g.

14. ココアパン 牛乳. トックススープ. チヂミ. エネルギー 791 kcal, たんぱく質 32.3g, 脂質 22.8g.

21. なかよしパン 牛乳. ミートポテト. 小松菜のソテー. エネルギー 770 kcal, たんぱく質 29.2g, 脂質 24.7g.

28. うずまきパン 牛乳. カレースープ. 目玉焼き. エネルギー 763 kcal, たんぱく質 31.3g, 脂質 29.4g.

1. ご飯 牛乳. かしわのすき焼き. モウカの童田揚げ. エネルギー 772 kcal, たんぱく質 33.3g, 脂質 16.6g.

8. えんどうご飯 牛乳. 春野菜. たっぶりみそ汁. エネルギー 761 kcal, たんぱく質 31.0g, 脂質 17.5g.

15. ご飯 牛乳. 山菜うどん. 山賊焼き. エネルギー 873 kcal, たんぱく質 35.7g, 脂質 27.0g.

22. ご飯 牛乳. 五目豆. 豚肉の梅肉焼き. エネルギー 806 kcal, たんぱく質 40.5g, 脂質 18.4g.

29. ご飯 牛乳. ふのすまし汁. さばの香味照り焼き. エネルギー 758 kcal, たんぱく質 31.8g, 脂質 21.7g.

2. ご飯 牛乳. わかめスープ. ビビンバ. エネルギー 791 kcal, たんぱく質 26.4g, 脂質 22.4g.

9. ご飯 牛乳. じゃが芋のそぼろ煮. だし巻きたまご. エネルギー 747 kcal, たんぱく質 28.4g, 脂質 18.0g.

16. ご飯 牛乳. あさりと豆腐の卵とじ. 焼きししゃも. エネルギー 772 kcal, たんぱく質 35.7g, 脂質 19.9g.

23. ご飯 牛乳. 野菜の味噌煮. 焼きつくね. エネルギー 809 kcal, たんぱく質 34.1g, 脂質 23.0g.

30. たけのこご飯 牛乳. 野菜スープ. 肉団子のはるさめ煮. エネルギー 810 kcal, たんぱく質 25.3g, 脂質 26.8g.

10. コッペパン 牛乳. ワンタンスープ. ムルソーのケチャップあんかけ. エネルギー 777 kcal, たんぱく質 35.9g, 脂質 22.8g.

17. ライムギパン 牛乳. ポテトのミルク煮. チキンナゲット. エネルギー 801 kcal, たんぱく質 29.6g, 脂質 25.8g.

24. こくとうパン 牛乳. たまごスープ. 揚げぎょうざ. エネルギー 814 kcal, たんぱく質 34.5g, 脂質 24.5g.

31. コッペパン 牛乳. ポークビーンズ. にんじんチップ. エネルギー 802 kcal, たんぱく質 34.5g, 脂質 26.8g.

Summary table with columns: エネルギー kcal, たんぱく質 g, 脂質 g, 食塩相当量 g, カルシウム mg, マグネシウム mg, 鉄 mg, ビタミン A μg, B1 mg, B2mg, Cmg, 食物繊維 g. Includes average values for May and data from the Ministry of Education, Culture, Sports, Science and Technology.

当番や係の仕事 を きちんとしよう