



| 日 | 牛乳 | こんだてめい | 食品名 | | | | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) |
|-----|----|------------------|---------------------------------------|------------------------------|---------------------------------|---|--------------|-----------|
| | | | 血や肉を作る (赤) | 力や熱になる (黄) | 体の調子をととのえる (緑) | 調味料等 | | |
| 1月 | ○ | グリーンピースごはん | | 米 | グリーンピース | 昆布茶、みりん、塩、酒 | 541 | 25.9 |
| | | さばのみそに | さば、みそ | 砂糖、でんぷん | | みりん | | |
| | | けんちんじる | とうふ、鶏肉 | こんにゃく、油 | 大根、人参、ごぼう、ねぎ、えのきだけ | かつおだし、さばだし、しょうゆ、塩、 | | |
| 2火 | ○ | むぎごはん | | 麦、米 | | | 581 | 23.0 |
| | | しせんどうふ | 豆腐、豚肉 | 油、ごま油、でんぷん、きび糖 | にんにく、しょうが、玉ねぎ、たけのこ、人参、干ししいたけ、ねぎ | トウバンジャン、酒、しょうゆ、オイスターソース、テンメンジャン、さんしょう粉、ポークからスープ、塩 | | |
| | | こんにゃくのちゅうかあえ | | サラダこんにゃく、油、きび糖 | きゅうり | しょうゆ、オイスターソース、塩 | | |
| 8月 | ○ | くろパン | 脱脂粉乳 | 小麦粉、黒糖、ビート糖、マーガリン、タピオカでん粉 | | イースト、塩 | 580 | 20.8 |
| | | じゃがいものクリームに | 鶏肉、牛乳 | 油、じゃがいも、小麦粉、バター | 人参、しめじ、玉ねぎ、 | 酒、塩、こしょう、チキンからスープ、酒、ローリエパウダー | | |
| | | やさいサラダ | | 油、きび糖 | キャベツ、きゅうり、コーン | りんご酢、塩、こしょう | | |
| 9火 | ○ | ごはん | | 米 | | | 613 | 25.9 |
| | | いかのかりんあげ | いか | でんぷん、菜種油、きび糖 | | しょうゆ、酒 | | |
| | | とんじる | 豚肉、白みそ、赤みそ | 油、こんにゃく、じゃがいも | ごぼう、人参、大根、ねぎ | かつおだし、さばだし | | |
| | | かわちばんかん | | | かわちばんかん | | | |
| 10水 | ○ | まっちゃあげパン | 脱脂粉乳 | 小麦粉、マーガリン、砂糖、菜種油、グラニュー糖 | | イースト、塩、抹茶 | 557 | 16.8 |
| | | ポトフ | ウインナー | じゃがいも、油 | 人参、しめじ、玉ねぎ | しょうゆ、塩、こしょう、ポークからスープ | | |
| | | アスパラとだいのサラダ | 大豆 | 油、きび糖 | キャベツ、きゅうり、アスパラガス、玉ねぎ | 塩、りんご酢、塩、こしょう | | |
| 11木 | ○ | ごはん | | 米 | | | 578 | 18.3 |
| | | あげどうふのやくみだれ | とうふ | でんぷん、菜種油、きび糖 | にんにく、しょうが、ねぎ | しょうゆ、りんご酢 | | |
| | | かきたまじる | たまご | じゃがいも、でんぷん | 人参、えのきだけ、玉ねぎ、ねぎ | さばだし、かつおだし、しょうゆ、塩 | | |
| 12金 | ○ | やきにくどん (むぎごはん、ぐ) | 豚肉、赤みそ | 麦、米、油、きび糖 | にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ、青ピーマン | 酒、しょうゆ、トウバンジャン | 555 | 24.1 |
| | | やさいのナムル | | ごま油、きび糖 | りょくどうもやし、きゅうり、人参、くわがめ | 塩、しょうゆ、りんご酢 | | |
| 15月 | ○ | ナッツきんぴらごはん | 鶏肉、油揚げ | 米、油、カシューナッツ、きび糖 | ごぼう、人参、 | 酒、しょうゆ、塩 | 596 | 29.0 |
| | | さばの塩焼き | さば | | | 塩 | | |
| | | はるさめスープ | 豚肉 | はるさめ、油 | 玉ねぎ、人参、りょくどうもやし、小松菜 | 塩、こしょう、しょうゆ、ポークからスープ | | |
| 16火 | ○ | とりにくうどん | 鶏肉 | うどん (小麦粉)、きび糖 | 人参、ねぎ、わかめ、干ししいたけ | 塩、しょうゆ、酒、かつおだし、厚削り節 (かつお) | 606 | 24.8 |
| | | ささかまのいしがきあげ | ささかまほこ (タイ、たら、いしもち、えそ・あじ、でん粉、みりん、酒、塩) | 小麦粉、菜種油 | | | | |
| | | こんさいあえ | 白みそ | きび糖 | れんこん、ごぼう、人参 | しょうゆ、みりん | | |
| 17水 | ○ | ごはん | | 米 | | | 595 | 19.8 |
| | | にくじゃが | 豚肉 | じゃがいも、こんにゃく、油、きび糖 | 玉ねぎ、人参、グリーンピース | しょうゆ、酒、みりん、塩 | | |
| | | しおこんぶあえ | 昆布 | ごま、ごま油 | きゅうり、キャベツ、かぶ、かぶの葉 | 塩 | | |
| | | あまなつ | | | 甘夏 | | | |
| 18木 | ○ | こどもパン | 脱脂粉乳 | 小麦粉、砂糖、ショートニング | | イースト、塩 | 569 | 24.2 |
| | | しろみざかなのパシルフライ | ホキ、プロセスチーズ | 菜種油、パン粉、小麦粉 | バジルペースト | 塩 | | |
| | | マセドアンサラダ | ベーコン | 油 | 玉ねぎ、人参、キャベツ、しめじ、小松菜 | 塩、こしょう、チキンからスープ、しょうゆ | | |
| | | やさいスープ | | じゃがいも、油、きび糖 | きゅうり、人参、コーン、玉ねぎ | 塩、こしょう、りんご酢 | | |
| 19金 | ○ | むぎごはん | | 麦、米 | | | 628 | 24.4 |
| | | とりにくとかシューナッツいため | 鶏肉 | 油、じゃがいも、菜種油、カシューナッツ、でんぷん、きび糖 | しょうが、青ピーマン、人参 | しょうゆ、酒 | | |
| | | ちゅうかスープ | ほたて、とうふ | でんぷん | りょくどうもやし、玉ねぎ、干ししいたけ、小松菜 | ポークからスープ、塩、しょうゆ、こしょう、酒 | | |
| 22月 | ○ | あさりとだいのたきこみごはん | あさり、油揚げ | 米、油 | 大根、小松菜 | 酒、しょうゆ、塩、みりん | 520 | 22.6 |
| | | ししゃものいそべあげ | ししゃも、あおさ | 菜種油、砂糖、小麦粉、コーンフラワー、でんぷん | しょうが | しょうゆ、粉末大豆繊維、塩 | | |
| | | すましじる | 豆腐、わかめ、鶏肉 | | ねぎ、人参 | しょうゆ、塩、かつおだし、さばだし | | |
| 23火 | ○ | やまがたしょくパン | 脱脂粉乳 | 小麦粉、砂糖、バター | | イースト、塩 | 526 | 17.9 |
| | | ジャム&マーガリン | | いちごジャム、マーガリン (脱脂粉乳) | | | | |
| | | キャベツスープ | ベーコン | | かぶ、人参、キャベツ、パセリ | チキンからスープ、塩、こしょう、しょうゆ | | |
| | | ツナのグリーンサラダ | ツナ | 油、きび糖 | キャベツ、きゅうり、コーン | 塩、りんご酢、こしょう | | |

よていこんだてひょう

その②

| | | | | | | | | | |
|---------|---|--------------|-----------|-----------------------------|---------------------|--|-----|------|------|
| 24 水 | ○ | ごはん | | 米 | | | | 640 | 26.5 |
| | | あつあげのそぼろに | 豚肉、生揚げ | 油、じゃがいも、きび糖、でんぷん | 人参、玉ねぎ、たけのこ、しょうが | みりん、しょうゆ、酒 | | | |
| | | いそのかおりやさい | だし昆布、刻みのり | きび糖 | りょくとうもやし、ほうれん草 | 塩、しょうゆ | | | |
| | | オレンジ | | | オレンジ | | | | |
| 25 木 | ○ | かんとんめん | 豚肉、いか | 中華麺(小麦粉)、油、ごま油、でんぷん | しょうが、人参、小松菜、ねぎ | しょうゆ、塩、ポークがらスープ、こしょう | 542 | 23.7 | |
| | | しゅうまい | 豚 | パン粉、小麦粉、でんぷん、砂糖 | 玉ねぎ、しょうが | 塩 | | | |
| | | きゅうりともやしのナムル | | ごま油、いりごま、きび糖 | きゅうり、りょくとうもやし、にんにく | 塩、しょうゆ、りんご酢 | | | |
| 26 金 | ○ | むぎごはん | | 麦、米 | | | 703 | 27.2 | |
| | | カツカレー | 豚肉、大豆粉 | パン粉、でんぷん菜種油、じゃがいも、油、小麦粉、バター | 玉ねぎ、玉ねぎ加工品、にんにく、セロリ | ポークがらスープ、ウスターソース、中濃ソース、グローブ粉、塩、こしょう、カレー粉 | | | |
| | | キャベツのレモンあえ | | きび糖 | キャベツ、セロリ、人参、レモン | 塩 | | | |

29月 うんどうかい ふりかえきゅうぎょうび

| | | | | | | | | |
|---------|---|-------------|---------------|----------------|-------------------------|----------------------------|-----|------|
| 30 火 | ○ | ごはん | | 米 | | | 574 | 24.5 |
| | | とうふのちゅうかに | 豆腐、豚肉、うすらの卵 | 油、でんぷん、きび糖 | 玉ねぎ、人参、たけのこ、干しいだけ、ちんげん菜 | ポークがらスープ、しょうゆ、酒、オイスターソース、塩 | | |
| | | ぴりからもやし | | きび糖、油 | りょくとうもやし、きゅうり | 塩、しょうゆ、りんご酢、トウバンジャン | | |
| 31 水 | ○ | だいずいりひじこごはん | 鶏肉、ひじき、油揚げ、大豆 | 米、きび糖、油 | 人参 | しょうゆ、酒、塩、みりん | 576 | 25.8 |
| | | さわらのこめカツ | さわら | 米粉パン粉、でんぷん、菜種油 | | 塩、こしょう | | |
| | | じゃがいものみそしる | わかめ、白みそ | じゃがいも | 玉ねぎ、小松菜、ねぎ | さばだし、かつおだし | | |

★献立は、都合により、変更になることがありますので、ご了承ください。

★「学校給食食材の産地と食品の検査結果」については、学校ホームページで公開します。文書が必要な方は、担任に申し出てください。

| | | |
|------------|-----|------|
| 今月の平均栄養摂取量 | 583 | 23.4 |
| 給食栄養摂取基準値 | 640 | 24.0 |



入学式、始業式から1ヶ月たちました。だんだんと新しい学年やクラスに慣れてきたころだと思えます。5月27日は待ちに待った運動会です。練習の成果が出せるように、バランスのよい食事で健康な体をつくりましょう。

● 献立紹介



1日(水) グリンピースご飯
この日のグリンピースご飯は2年生が授業で剥くグリンピースを給食で使います。2年生の皆さんよろしくお願ひします。



26日(金) 運動会応援メニュー
運動会を応援して、カツカレーをだします。カレーに入っている豚肉にはビタミンB群がたくさん含まれており、ご飯などの炭水化物を効率的にエネルギーに変える手助けをします。

31日(水) 鱈の米粉カツ
パン粉の代わりに米粉を使ったカツです。米粉はパン粉よりも油を吸いにくい性質があるので、揚げものでもカロリーを抑えられます。

● 給食委員会の活動紹介!

4月から新しいメンバーで給食委員会の活動が始まりました。給食委員会では、お昼の時間の献立放送などの広報活動のほか、給食の片づけのお手伝いをしています。給食の片づけでは、42クラス分の食器や食缶を安全に素早く片付けられるように頑張るので、ご協力をお願いします。

