

ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	エネルギー	たんぱく しつ	しつ	えん ぶん
			おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整えるもとになる	おもにエネルギーのもとになる	Kcal	g	g	g
2 (月)	○	手巻き寿司	ぎゅうにゅう/ 油揚げ のり 鶏肉	さやえんどう 人参 かんぴょう 山菜ミックス レモン果汁 干し椎茸	米 麦 砂糖 ごま	617	25.6	19.6	2.73
		じゃが芋のそぼろ煮	青大豆 高野豆腐 豚肉	生姜 玉葱	じゃが芋 でん粉 砂糖 サラダ油				
		すましそうめん汁	鶏肉	人参 ほうれん草 生姜 長葱 えのぎ茸	そうめん				
		アーモンド		アーモンド					
6 (金)	○	メキシカンライス	ぎゅうにゅう/ ひよこ豆 鶏肉	人参 ピーマン トマトピューレ 玉葱 マッシュルーム	米 麦 サラダ油	606	23.9	17.4	2.49
		マセドアンサラダ		人参 きゅうり 玉葱 コーン缶	じゃが芋 きび砂糖 サラダ油				
		白菜とベーコンのスープ (うずら卵)	ベーコン うずら卵	小松菜 キャベツ 玉葱	サラダ油				
		大豆小魚	いり大豆 煮干し						
9 (月)	○	ごはん	ぎゅうにゅう/ 鶏肉	 人参 玉葱	米 麦	593	28.5	16.1	2.28
		蒸し鶏のごまだれかけ	鶏肉	にんにく	でん粉 きび砂糖 ごま サラダ油				
		五目きんぴら煮	油揚げ	人参 ごぼう れんこん	じゃが芋 こんにやく ごま油 きび砂糖 サラダ油				
		なめこの味噌汁	みそ 豆腐	ほうれん草 長葱 なめこ					
		小魚	煮干し						
10 (火)	○	キャロットライス ツナクリームソース	ぎゅうにゅう/ レンズ豆 ツナ 牛乳	人参 ほうれん草 玉葱 にんにく マッシュルーム	米 麦 小麦粉 バター サラダ油	633	24.6	19.3	2.21
		青大豆とひじぎのマリネ	青大豆 ひじぎ	小松菜 人参 キャベツ	砂糖 きび砂糖 サラダ油				
		冷凍みかん		みかん					
		小魚	煮干し						
11 (水)	○	ごはん	ぎゅうにゅう/ みそ 鯖	生姜 長葱	米 麦	653	30.6	25.8	2.48
		鯖の味噌煮	みそ 鯖	生姜 長葱	砂糖				
		レモン酢和え		小松菜 キャベツ コーン缶 レモン果汁	砂糖				
		すまし汁 (うずら卵)	豆腐 わかめ うずら卵	長葱 えのぎ茸					
		黒糖アーモンド			でん粉 黒砂糖 アーモンド				
12 (木)	○	肉うどん	ぎゅうにゅう/ 油揚げ 豚肉	人参 ほうれん草 長葱 えのぎ茸 干し椎茸	うどん サラダ油	601	23.7	18.5	2.06
		じゃが芋のきんぴら	豚肉	さやいんげん 人参 ごぼう	じゃが芋 こんにやく きび砂糖 ごま サラダ油				
		抹茶蒸しパン	牛乳		蒸しパンミックス 砂糖 バター 甘納豆				
		大豆小魚	いり大豆 煮干し						
13 (金)	○	ピースごはん	ぎゅうにゅう/ 大豆 いか	グリーンピース	米 もち米 麦	617	23.8	16.7	2.42
		いかの五色揚げ煮	大豆 いか	人参 ピーマン 生姜 長葱 にんにく	でん粉 さつま芋 砂糖 ごま油 大豆油				
		えのぎ茸のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	大根 長葱 えのぎ茸					
		ピーチゼリー	寒天アガー	もも果汁	砂糖				
16 (月)	○	コッペパン	ぎゅうにゅう/ 鶏肉	生姜 にんにく 長葱 りんご缶 レモン果汁	コッペパン	685	27.2	26.1	2.86
		鶏肉のパーベキュー ソースかけ	鶏肉	生姜 にんにく 長葱 りんご缶 レモン果汁	米粉 でん粉 砂糖 大豆油				
		じゃがいもの味噌サラダ	みそ	人参 きゅうり 玉葱	じゃが芋 砂糖 ごま油 サラダ油				
		コーンスープ (卵)	レンズ豆 卵	人参 パセリ 玉葱 コーン缶	でん粉				
17 (火)	○	かつおめし	ぎゅうにゅう/ 鯉	こねぎ 生姜	米 麦 でん粉 砂糖 ごま 大豆油	602	22.5	15.9	2.27
		辛子和え		小松菜 キャベツ コーン缶 もやし	きび砂糖				
		豚汁	豆腐 みそ 豚肉	人参 ごぼう 大根 長葱	じゃが芋 サラダ油				
		麦芽ゼリー			麦芽ゼリー				
18 (水)	○	キムチチャーハン	ぎゅうにゅう/ 豚肉	にら 人参 にんにく 長葱 キムチ えのぎ茸	米 麦 ごま油 サラダ油	595	20.9	18.0	2.75
		野菜のナムル		ほうれん草 コーン缶 もやし	じゃが芋 ごま油				
		味噌ワントン	みそ 鶏肉	チンゲン菜 生姜 たけのこ 長葱	ワントンの皮 ごま				
		アーモンド			アーモンド				

手巻きのりで五目ずしを巻きます。千葉県産のおいしいのりを取り入れました。

メキシカンライスは、カレー味のスパイシーなごはんです。

給食室には、焼くだけでなく、蒸し料理もできるコンベクションオープンがあります。肉をやわらかく調理し、ごまだれをかけました。

春人参をつかったキャロットライスです。オレンジ色が鮮やかです。人参は肌を健康に保つ栄養があります。

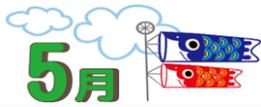
新じゃがいもをつかったきんぴらです。みずみずしく、シャキシャキした食感です。

旬の食材「グリーンピース」を入れてごはんを炊きました。今しか食べられない新鮮な生グリーンピースです。

から揚げに、すりおろしりんごを使った甘辛うまいパーベキューソースをかけていただきます！

かつおめしは高知県の漁師飯。給食にアレンジし、角切りのかつおにしょうがを使ったたれをまぶしてご飯をしっかりいただきます。

キムチは発酵食品です。お腹の調子を整え、免疫力を高める効果があります。



Main menu table with columns for date, meal name, ingredients, and nutrition. Includes detailed notes for each day's menu items.

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※「ぎゅうにゅう」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/650kcal、たんぱく質/26.8(18~32)g、脂質/18.1(17.8~21.3)g (摂取I値の20~30%)、塩分/2g未満です。

Summary table for average nutrition: 平均栄養量 (619, 25.3, 19.6, 2.36)

~5月の給食目標~
好き嫌がなく なんでも食べよう！
旬の野菜を取り入れています。苦手でも一口は挑戦してみてください。おいしい発見があるかもしれませんよ(^)/



◀牛乳ストローレスの取り組み▶
乳業メーカーのSDGsの取り組みとして、給食飲用牛乳パックがストローレス容器に切り替わっています。容器は、指で押して開封しやすいようになっています。飲み口の傾斜も調整できる構造です。現在は、ストローを使用していますが、1学期中にストローレスを試行していき、段階的に切り替わる予定です。ご承知ください。

【確認ください】

- List of ingredients used in the meals: ベーコン, 豚肩肉, 食塩, 香辛料, 蒸しパンミックス, etc.