

今月の目標【手早い配膳を工夫しよう】

日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		I礼キ-	たんぱく質	脂質	食塩相当量
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実				
1 (水)	○	チキンカレーライス	鶏肉	牛乳 / チーズ	人参	生姜 玉葱 にんにく	米 麦 小麦粉 じゃが芋	バター サラダ油	855	27.2	23.8	2.25
		わかめサラダ		わかめ		キャベツ きゅうり 玉葱 コーン缶	きび砂糖	ごま サラダ油				
		ゼリーボンチ				みかん缶 バイン缶 黄桃缶 レモン果汁	砂糖 サイダーゼリー					
		大豆小魚	大豆	煮干し								
2日(木)は、早帰りのため、給食を食べずに下校します。												
7 (火)	○	ご飯		牛乳 /			米 麦		771	27.0	21.7	1.95
		酢豚	豚肉		人参 ビーマン	生姜 たけのこ 玉葱 にんにく 干し椎茸	でん粉 きび砂糖	大豆油 サラダ油				
		ワンタンスープ	鶏肉		チンゲン菜 人参	長葱 もやし きくらげ	ワンタンの皮	ごま油				
		黒糖大豆	大豆				でん粉 黒砂糖					
		アップルシャーベット				冷凍りんご						
8 (水)	○	丸パン		牛乳 /			丸パン		758	29.4	25.7	3.08
		白いんげん豆入りコロケ	いんげん豆 豚肉	牛乳	人参	玉葱	小麦粉 パン粉 じゃが芋	大豆油 サラダ油				
		アーモンド入りフレンチサラダ			人参	キャベツ きゅうり コーン缶	きび砂糖	アーモンド サラダ油				
		洋風たまごスープ	ベーコン 卵		小松菜 人参	玉葱	でん粉					
		黄桃缶				黄桃缶						
9 (木)	○	グリーンピースご飯		牛乳 /		グリーンピース	米 麦		845	39.4	31.5	3.28
		鯖のごまみそ焼き	みそ 鯖				きび砂糖	ごま				
		切干大根のうま煮	油揚げ 鶏肉		人参	切干し大根	きび砂糖	サラダ油				
		呉汁	大豆 油揚げ 豆乳 みそ 豚肉		小松菜 人参	大根 長葱 しめじ	じゃが芋	サラダ油				
		炒りアーモンド						アーモンド				
10 (金)	○	和風きのこスパゲティ	豚肉	牛乳 /	人参	生姜 大根 玉葱 にんにく えのき茸 干し椎茸 ほんしめじ	スパゲティ でん粉	サラダ油	779	30.7	20.5	2.42
		じゃがいものどぼろ煮	鶏肉		人参	生姜 玉葱 グリンピース	じゃが芋 でん粉 こんにゃく きび砂糖	サラダ油				
		小倉抹茶蒸しパン		牛乳			小麦粉 砂糖 甘納豆	バター				
		大豆小魚	大豆	煮干し								
13 (月)	○	えびクリームライス	豆乳 えび 鶏肉	牛乳 / 牛乳 チーズ	人参 パセリ	玉葱 マッシュルーム	米 麦 小麦粉	バター サラダ油	754	29.8	23.8	2.90
		マセドアンサラダ			人参	きゅうり コーン缶 レモン果汁	じゃが芋 きび砂糖	サラダ油				
		洋風わかめスープ	ベーコン	わかめ	小松菜 人参	玉葱 もやし						
		大豆小魚	大豆	煮干し								
14 (火)	○	麻婆豆腐丼	大豆 豆腐 みそ 豚肉	牛乳 /	にら 人参	生姜 たけのこ 玉葱 にんにく 干し椎茸	米 麦 でん粉 きび砂糖	ごま油 サラダ油	788	32.2	23.5	3.05
		豆もやしのナムル			小松菜 人参	にんにく 長葱 大豆もやし	きび砂糖	ごま ごま油				
		中華コーンスープ	卵		チンゲン菜	玉葱 コーン缶	でん粉	サラダ油				
		はるかゼリー					はるかゼリー					
15 (水)	○	セサミトースト		牛乳 /			食パン グラニュー糖	ごま マーガリン	801	28.5	34.7	2.88
		鶏肉と大豆のケチャップ煮	大豆 鶏肉		トマト缶 人参 パセリ	玉葱 にんにく マッシュルーム	でん粉 きび砂糖	大豆油 サラダ油				
		かぶとポテトのスープ	ベーコン		かぶ(葉) 人参	かぶ 玉葱	じゃが芋					
		バイン缶				バイン缶						
16 (木)	○	豚丼	豚肉	牛乳 /	人参	生姜 玉葱 にんにく	米 麦 しらたき きび砂糖	サラダ油	784	31.8	25.8	2.89
		青大豆サラダ	青大豆	わかめ	人参	キャベツ コーン缶		サラダ油				
		卵とトマトのスープ	あさり 鶏肉 卵		チンゲン菜 トマト	玉葱 えのき茸	でん粉					
		ひとくちみかんゼリー					みかんゼリー					
17 (金)	○	ご飯		牛乳 /			米 麦		794	32.1	23.0	2.11
		いわしのおろしがけ	鱚			生姜 大根	でん粉 きび砂糖	大豆油				
		磯香和え		のり	小松菜 人参	もやし	きび砂糖					
		ごま仕立てのみそ汁	豆腐 みそ 豚肉		人参	ごぼう 大根 長葱	じゃが芋 こんにゃく	ごま				
		金時豆の甘煮	金時豆				きび砂糖					

今月の目標【手早い配膳を工夫しよう】

日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		I値*	たんぱく質	脂質	食塩相当量
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実				
20日(月)～23日(木)は、修学旅行及び代休のため、3年生は給食を食べません。												
20(月)	○	チキンドリア	鶏肉	牛乳/脱脂粉乳	人参 トマトピューレ	グリーンピース 玉葱	米 麦 小麦粉	バター サラダ油	722	26.6	32.3	2.99
		切干大根のカレー和え	かつお節		小松菜 人参	切干し大根 もやし		ごま サラダ油				
		ポテトとベーコンのスープ	ベーコン		小松菜 人参	玉葱 にんにく	じゃが芋	サラダ油				
		炒りアーモンド						アーモンド				
21(火)	○	揚げ麺の五目あんかけ	いか えび 豚肉	牛乳/	さやえんどう チンゲン菜 人参	キャベツ 生姜 玉葱	揚げめん 小麦粉 きび砂糖	ごま油 サラダ油	785	35.4	26.0	9.42
		手作りソナ春巻き	ソナ		人参	生姜 たけのこ 長葱 白菜 干し椎茸	小麦粉 春巻きの皮 小麦粉 春雨 きび砂糖	ごま油 大豆油 サラダ油				
		すき昆布サラダ		昆布	人参	キャベツ きゅうり 玉葱 レモン果汁	きび砂糖	ごま油 サラダ油				
		ヨーグルト		ヨーグルト								
22(水)	○	ご飯		牛乳/			米 麦		724	32.0	18.5	2.54
		鮭のちゃんちゃん焼き	みそ 鮭		人参	キャベツ 玉葱 ほんしめじ	きび砂糖	バター サラダ油				
		ひじきと切干大根のサラダ		ひじき	人参	きゅうり 切干し大根	きび砂糖	ごま油				
		けんちん汁	豆腐 油揚げ		小松菜 人参	ごぼう 大根 長葱	じゃが芋 こんにやく	サラダ油				
		冷凍みかん				冷凍みかん						
23(木)	○	ハヤシライス	豚肉	牛乳/ チーズ	人参 トマトピューレ	グリーンピース 生姜 玉葱 にんにく マッシュルーム	米 麦 小麦粉 じゃが芋	生クリーム バター サラダ油	783	26.8	25.3	2.13
		コーンサラダ			人参	キャベツ きゅうり 玉葱 コーン缶 レモン果汁	きび砂糖	サラダ油				
		養生柑				養生柑						
		大豆小魚	大豆	煮干し								
24(金)	○	ご飯		牛乳/			米 麦		760	33.0	24.8	2.46
		鱈のレモン風味揚げ	鱈			生姜 レモン果汁	小麦粉 きび砂糖	大豆油				
		ごま和え			小松菜 人参	キャベツ もやし	きび砂糖	ごま				
		野菜のオイスターソース煮	豚肉		さやいんげん 人参	生姜 大根 にんにく きくらげ	こんにやく きび砂糖	ごま ごま油 サラダ油				
		豆腐とわかめのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ		長葱 えのき茸						
27(月)	○	メキシカンライス	鶏肉	牛乳/	人参 トマトピューレ	玉葱 コーン缶 グリンピース マッシュルーム	米 麦	バター	721	27.5	23.2	2.63
		ポテトと青大豆のチーズ焼き	青大豆	牛乳 チーズ			じゃが芋	生クリーム				
		キャベツとベーコンのスープ	ベーコン		アスパラガス 人参	キャベツ 干し椎茸						
		メロン				メロン						
		アーモンド小魚		煮干し				アーモンド				
28(火)	○	鶏ごぼうご飯	油揚げ 鶏肉	牛乳/	人参	ごぼう 生姜	米 麦 きび砂糖	サラダ油	757	33.1	21.7	2.54
		ししゃものごま天ぷら		ししゃも			天ぷら粉	ごま 大豆油				
		ピリカラおひたし			小松菜	キャベツ もやし						
		だまっご汁	鶏肉		小松菜 人参	ごぼう 大根 長葱	白玉餅	サラダ油				
		黒糖大豆	大豆				小麦粉 黒砂糖					
29(水)	○	ゆかりごはん		牛乳/	ゆかり粉		米 麦	ごま	758	29.5	26.3	2.62
		鶏肉の七味焼き	鶏肉			にんにく	砂糖	ごま油				
		きゅうりの土佐酢和え				キャベツ きゅうり	きび砂糖					
		小松菜と油揚げのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		小松菜 人参	長葱						
		ごぼうの甘辛揚げ				ごぼう	小麦粉 きび砂糖	ごま 大豆油				
30(木)	○	秋刀魚ご飯	秋刀魚	牛乳/		生姜	米 米粉 麦 きび砂糖	ごま 大豆油	750	25.1	24.4	2.36
		柏野菜とアーモンドの和え物			かぶ(葉) 小松菜	かぶ 長葱 ゆず果汁	きび砂糖	アーモンド				
		じゃがいものみそ汁	豆腐 みそ	わかめ		玉葱	じゃが芋					
		不知火ゼリー					不知火ゼリー					
31(金)	○	きなご揚げパン	きな粉	牛乳/			コッペパン きび砂糖	アーモンド 大豆油	806	35.9	32.4	3.46
		チリコンカン	大豆 豚肉 ミックスビーンズ		トマト缶 人参 パセリ ピーマン トマトペース	セロリー 玉葱 にんにく	きび砂糖	サラダ油				
		ひじきのマリネ		ひじき	人参	キャベツ きゅうり	砂糖	サラダ油				
		ポトフ	豚肉		かぶ(葉) 人参	かぶ セロリー 玉葱	じゃが芋					

※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。

※「牛乳/」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/830kcal、たんぱく質/34.2(25~40)g、脂質/23.1(22.8~27.3)g (摂取I値*の20~30%)、食塩相当量/2.5g未満です

【お知らせ】5月より、給食費の集金が始まります。5月は2ヵ月分(4, 5月)、10, 560円です。

引き落とし日は5月20日(月)です。つきましては、引き落とし日前日までにお届け口座の残高のご確認をよろしくお願い申し上げます。

平均栄養量	775	30.6	25.4	3.00
-------	-----	------	------	------