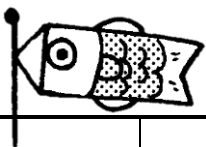
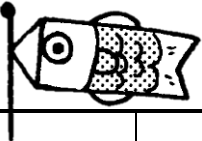


よていこんだてひょう



| エネルギー                       | たんぱく<br>しつ | ししつ  | しよくえん<br>そうとう<br>りよう |
|-----------------------------|------------|------|----------------------|
| Kcal                        | g          | g    | g                    |
| 589                         | 24.3       | 17.7 | 2.70                 |
| 615                         | 22.2       | 19.3 | 2.07                 |
| 595                         | 23.5       | 20.4 | 2.30                 |
| 654                         | 26.4       | 26.7 | 1.96                 |
| 584                         | 26.1       | 20.2 | 2.25                 |
| 608                         | 26.2       | 21.1 | 2.43                 |
| 585                         | 29.8       | 18.5 | 2.13                 |
| 579                         | 24.9       | 17.9 | 2.07                 |
| 644                         | 26.4       | 26.3 | 2.36                 |
| 643                         | 30.1       | 21.5 | 2.26                 |
| 594                         | 29.3       | 18.4 | 1.92                 |
| 718                         | 21.9       | 26.2 | 2.66                 |
| うんどうかい おうえん こんだて<br>運動会応援献立 |            |      |                      |

| おにち       | 牛乳 | こんだてめい         | あか                                   | みどり                                                           | きいろ                                               |
|-----------|----|----------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
|           |    |                | 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                                    |
| 1<br>(月)  | ○  | ちらしずし          | ぎゅうにゅう／<br>とりにく                      | にんじん だけのこ れんこん えだまめ ほししいだけ                                    | こめ むぎ さとう ごま                                      |
|           |    | 肉じゃが           | ぶたにく                                 | にんじん さやえんどう たまねぎ                                              | じゃがいも こんにゃく<br>きびさとう サラダあぶら                       |
|           |    | 春キャベツとわかめのすまし汁 | どうぶ わかめ                              | キャベツ ながねぎ えのきだけ                                               |                                                   |
|           |    | 黒糖大豆           | だいず                                  |                                                               | でんぷん くらざとう                                        |
| 2<br>(火)  | ○  | ハヤシライス         | ぎゅうにゅう／<br>ぶたにく                      | にんじん トマトピューレ グリンピース しょうが たまねぎ<br>にんにく マッシュルーム                 | こめ むぎ こむぎこ バター<br>サラダあぶら                          |
|           |    | マセドアンサラダ       |                                      | にんじん きゅうり たまねぎ コーンかん                                          | じゃがいも さとう<br>サラダあぶら                               |
|           |    | 河内晩柑（柑橘果物）     |                                      | かわちばんかん                                                       |                                                   |
|           |    | 大豆小魚           | だいず にぼし                              |                                                               |                                                   |
| 8<br>(月)  | ○  | 高菜チャーハン        | ぎゅうにゅう／<br>ぶたにく                      | たかな にんじん しょうが コーンかん ながねぎ                                      | こめ むぎ ごま ごまあぶら                                    |
|           |    | 揚げぎょうざ         | ぶたにく                                 | キャベツ たまねぎ にら ねぎ にんにく しょうが                                     | ぎょうざのかわ でんぷん さとう<br>ごまあぶら だいずあぶら                  |
|           |    | うずら卵と野菜の中華スープ  | どうぶ うずらたまご                           | にんじん たまねぎ はくさい                                                |                                                   |
|           |    | ヨーグルト          | ヨーグルト                                |                                                               |                                                   |
| 9<br>(火)  | ○  | 大豆小魚           | だいず にぼし                              |                                                               |                                                   |
|           |    | ツナといかのトマトスパゲティ | ぎゅうにゅう／<br>ツナ いか                     | トマトかん ほうれんそう たまねぎ にんにく しめじ                                    | スパゲティ さとう<br>オリーブオイル サラダあぶら                       |
|           |    | グリーンアスパラのサラダ   |                                      | アスパラガス にんじん キャベツ きゅうり コーンかん                                   | さとう サラダあぶら                                        |
|           |    | セサミスコーン        | ぎゅうにゅう                               |                                                               | こむぎこ さとう ごま バター                                   |
| 10<br>(水) | ○  | 大豆小魚           | だいず にぼし                              |                                                               |                                                   |
|           |    | ごはん            | ぎゅうにゅう／                              |                                                               | こめ むぎ                                             |
|           |    | ほっけのカレー焼き      | ほっけ                                  |                                                               |                                                   |
|           |    | ごまあえ           |                                      | こまつな にんじん もやし                                                 | さとう ごま                                            |
| 11<br>(木) | ○  | じゃがいものみそ汁      | あぶらあげ みそ わかめ                         | さやいんげん たまねぎ                                                   | じゃがいも                                             |
|           |    | メーブルカシューナッツ    | きなこ                                  |                                                               | メーブルシロップ<br>カシューナッツ                               |
|           |    | きな粉揚げパン        | ぎゅうにゅう／<br>きなこ                       |                                                               | コッパン きびさとう<br>だいずあぶら                              |
|           |    | コーンサラダ         |                                      | キャベツ きゅうり たまねぎ コーンかん                                          | サラダあぶら                                            |
| 12<br>(金) | ○  | レンズ豆のポタージュ     | レンズまめ いんげんまめ<br>とうにゅう ペーコン<br>ぎゅうにゅう | こまつな にんじん たまねぎ                                                | こめこ じゃがいも<br>サラダあぶら                               |
|           |    | 小魚             | にぼし                                  |                                                               |                                                   |
|           |    | ごはん            | ぎゅうにゅう／                              |                                                               | こめ むぎ                                             |
|           |    | ますのごまみそ焼き      | みそ ます                                |                                                               | さとう ごま                                            |
| 15<br>(月) | ○  | 五目きんぴら         |                                      | にんじん さやいんげん ごぼう れんこん                                          | じゃがいも さとう ごまあぶら                                   |
|           |    | にらたま汁          | どうぶ たまご                              | にら たまねぎ えのきだけ                                                 | でんぷん                                              |
|           |    | いり大豆           | だいず                                  |                                                               |                                                   |
|           |    | 豆腐チゲ           | どうぶ ぶたにく                             | にら にんじん ながねぎ キムチ(はくさい・だいこん・とう<br>がらし・にんにく・にんじん・ながねぎ・しょうが) しめじ | じゃがいも でんぷん きびさとう<br>ごまあぶら サラダあぶら                  |
| 16<br>(火) | ○  | 春雨サラダ          |                                      | にんじん キャベツ きゅうり もやし                                            | はるさめ きびさとう<br>ごまあぶら サラダあぶら                        |
|           |    | 甘夏（柑橘果物）       |                                      | あまなつみかん                                                       |                                                   |
|           |    | 大豆小魚           | だいず にぼし                              |                                                               |                                                   |
|           |    | アーモンドトースト      | ぎゅうにゅう／                              |                                                               | しょくパン さとう アーモンド<br>マーガリン                          |
| 17<br>(水) | ○  | ポークビーンズ        | いんげんまめ レンズまめ<br>ぶたにく                 | トマトかん にんじん たまねぎ にんにく グリンピース                                   | じゃがいも さとう<br>オリーブオイル                              |
|           |    | コールスローサラダ      |                                      | にんじん キャベツ きゅうり コーンかん                                          | さとう サラダあぶら                                        |
|           |    | 小魚             | にぼし                                  |                                                               |                                                   |
|           |    | シャージャーめん       | ぎゅうにゅう／<br>みそ ぶたにく                   | しょうが たけのこ たまねぎ にんにく ながねぎ<br>ほししいだけ                            | ちゅうかめん でんぷん<br>ごまあぶら サラダあぶら                       |
| 18<br>(木) | ○  | 鰯と野菜の揚げ煮       | すけそうだら                               | にんじん ビーマン にんにく れんこん                                           | さつまいも でんぷん<br>きびさとう だいずあぶら                        |
|           |    | 杏仁フルーツポンチ      |                                      | みかんかん バインかん おとうかん                                             | さとう あんにんどうぶ                                       |
|           |    | アーモンド小魚        | にぼし                                  |                                                               | アーモンド                                             |
|           |    | ごはん            | ぎゅうにゅう／                              |                                                               | こめ むぎ                                             |
| 19<br>(金) | ○  | 鰯のバーベキューソース焼き  | さわら                                  | しょうが たまねぎ にんにく りんごかん レモンかじゅう                                  | きびさとう                                             |
|           |    | 三色あえ           |                                      | にんじん ほうれんそう もやし                                               | ごまあぶら                                             |
|           |    | 豚汁             | どうぶ みそ ぶたにく                          | にんじん ごぼう だいこん ながねぎ                                            | じゃがいも こんにゃく<br>サラダあぶら                             |
|           |    | きなこ大豆          | だいず きなこ                              |                                                               | さとう                                               |
| 19<br>(金) | ○  | カツカレー          | ぎゅうにゅう／<br>ぶたにく                      | にんじん グリンピース しょうが たまねぎ にんにく                                    | こめ むぎ こむぎこ じゃがいも<br>バター サラダあぶら こむぎこ<br>パンこ だいずあぶら |
|           |    | わかめのサラダ        | くきわかめ                                | キャベツ きゅうり コーンかん                                               | さとう ごま サラダあぶら                                     |
|           |    | 冷凍みかん          |                                      | れいとうみかん                                                       |                                                   |



| ひ<br>に<br>ち | 牛<br>乳 | こ<br>ん<br>だ<br>て<br>め<br>い | あか                        | みどり                                     | きいろ                             | I<br>補<br>給<br>量 | たんぱく<br>し<br>つ | し<br>し<br>つ | し<br>ょ<br>く<br>え<br>ん<br>そ<br>う<br>と<br>う<br>り<br>ょ<br>う |
|-------------|--------|----------------------------|---------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------|------------------|----------------|-------------|----------------------------------------------------------|
|             |        |                            | おもに体をつくるものになる             | おもに体の調子を整えるものになる                        | おもにエネルギーのもとになる                  |                  | Kcal           | g           | g                                                        |
| 23<br>(火)   | ○      | ごはん                        | ぎゅうにゅう／                   |                                         | こめ むぎ                           | 638              | 28.9           | 23.2        | 2.10                                                     |
|             |        | 鯖のごま煮                      | さば                        | しょうが ながねぎ                               | きびさとう ごま                        |                  |                |             |                                                          |
|             |        | 磯香あえ                       | のり                        | こまつな にんじん キャベツ もやし                      |                                 |                  |                |             |                                                          |
|             |        | けんちん汁                      | とうふ あぶらあげ                 | にんじん ごぼう だいこん                           | じゃがいも ごんにやく<br>サラダあぶら           |                  |                |             |                                                          |
|             |        | 美生柑（柑橘果物）                  |                           | みしょうかん                                  |                                 |                  |                |             |                                                          |
| 24<br>(水)   | ○      | ピースごはん                     | ぎゅうにゅう／                   | グリーンピース                                 | こめ                              | 602              | 28.1           | 21.6        | 2.45                                                     |
|             |        | 鶏肉のガーリック塩麹焼き               | とりにく                      | にんにく                                    | オリーブオイル                         |                  |                |             |                                                          |
|             |        | 粉ふきいも                      | あおのり                      |                                         | じゃがいも                           |                  |                |             |                                                          |
|             |        | 豆腐と油揚げのみそ汁                 | とうふ あぶらあげ みそ              | こまつな にんじん たまねぎ                          |                                 |                  |                |             |                                                          |
|             |        | 大豆小魚                       | だいず にぼし                   |                                         |                                 |                  |                |             |                                                          |
| 25<br>(木)   | ○      | テーブルロール                    | ぎゅうにゅう／                   |                                         | テーブルロール                         | 639              | 26.2           | 25.6        | 2.87                                                     |
|             |        | 小あじのマリネ                    | こあじ                       | にんじん ビーマン たまねぎ                          | でんぶん さとう だいずあぶら<br>サラダあぶら       |                  |                |             |                                                          |
|             |        | コーンポテト                     | いんげんまめ ぎゅうにゅう             | コーンかん パセリ                               | じゃがいも バター                       |                  |                |             |                                                          |
|             |        | かぶとマカロニのスープ                | ベーコン                      | かぶ(は) にんじん かぶ しめじ                       | マカロニ                            |                  |                |             |                                                          |
|             |        | いりアーモンド                    |                           |                                         | アーモンド                           |                  |                |             |                                                          |
| 26<br>(金)   | ○      | タコライス                      | ぎゅうにゅう／ だいず<br>ぶたにく チーズ   | にんじん キャベツ しょうが たまねぎ にんにく                | こめ むぎ サラダあぶら                    | 598              | 24.8           | 17.8        | 2.20                                                     |
|             |        | 鯖ともすくのスープ                  | もすく たまご                   | にんじん ほうれんそう ながねぎ えのきだけ                  | でんぶん ごまあぶら                      |                  |                |             |                                                          |
|             |        | アップルゼリー                    | アガー                       | りんごジュース                                 | さとう                             |                  |                |             |                                                          |
|             |        | 大豆小魚                       | だいず にぼし                   |                                         |                                 |                  |                |             |                                                          |
| 29<br>(月)   | ○      | ジャンバラヤ                     | ぎゅうにゅう／ とりにく              | たまねぎ コーンかん にんにく グリンピース<br>マッシュルーム       | こめ むぎ さとう<br>サラダあぶら             | 583              | 22.5           | 19.4        | 2.55                                                     |
|             |        | ひじきと大豆のマリネ                 | だいず ひじき                   | にんじん ぎゅうり                               | きびさとう サラダあぶら                    |                  |                |             |                                                          |
|             |        | ポトフ                        | ソーセージ                     | かぶ(は) にんじん かぶ セロリー たまねぎ                 | じゃがいも                           |                  |                |             |                                                          |
|             |        | アーモンド小魚                    | にぼし                       |                                         | アーモンド                           |                  |                |             |                                                          |
| 30<br>(火)   | ○      | 中華丼                        | ぎゅうにゅう／ いか<br>ぶたにく うすらたまご | チンゲンサイ にんじん しょうが たけのこ たまねぎ<br>はくさい きくらげ | こめ むぎ でんぶん<br>ごまあぶら サラダあぶら      | 584              | 22.5           | 16.3        | 1.77                                                     |
|             |        | もやしの中華サラダ                  |                           | にんじん キャベツ ぎゅうり しょうが にんにく もやし            | きびさとう ごま ごまあぶら<br>サラダあぶら        |                  |                |             |                                                          |
|             |        | フルーツポンチ                    |                           | みかんかん バイソかん おとうかん                       | さとう                             |                  |                |             |                                                          |
|             |        | 大豆小魚                       | だいず にぼし                   |                                         |                                 |                  |                |             |                                                          |
| 31<br>(水)   | ○      | 焼きうどん                      | ぎゅうにゅう／ かつおぶし<br>ぶたにく     | にんじん ビーマン キャベツ しょうが ながねぎ もやし<br>ほししいたけ  | うどん サラダあぶら                      | 599              | 27.2           | 20.3        | 2.81                                                     |
|             |        | たぬき汁                       | とうふ あぶらあげ みそ              | こまつな にんじん だいこん                          | じゃがいも ごんにやく                     |                  |                |             |                                                          |
|             |        | 小豆入り抹茶蒸しケーキ                | ぎゅうにゅう                    |                                         | ミックスこ さとう サラダあぶら<br>あまなっとう(あずき) |                  |                |             |                                                          |
|             |        | 大豆小魚                       | だいず にぼし                   |                                         |                                 |                  |                |             |                                                          |

|       |     |      |      |      |
|-------|-----|------|------|------|
| 平均栄養量 | 613 | 25.8 | 21.0 | 2.31 |
|-------|-----|------|------|------|

※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（摂取エネルギーの20～30%）、食塩相当量/2g未満です。

※11日、16日、25日のパンは卵不使用です。（原材料：小麦粉・米粉・砂糖・脱脂粉乳・マーガリン）

※17日の中華めんは卵不使用です。（原材料：小麦粉・小麦たんぱく）

※17日の杏仁豆腐は原料に乳製品を使用しています。

※31日のミックス粉はアレルギー物質に小麦・大豆・乳を含みます。

かっこいいたべかたをしよう



新しいクラスでの給食のじゅんびや後かたづけにはなれてきましたか。5月はかっこいいたべかたを身につけていきましょう。

①食器の配ぜんを確認

おかずは奥に

牛乳

みそしる・スープは  
手前の右側

ごはんは手前  
の左側

③お茶わんは手に持って

親指をわんの  
へりにかける。

糸底の下に、ほかの  
4本の指をそろえて置く。

②背中を伸ばして

体は料理の方に  
向けて

背筋を伸ばす。

足を組まず、  
そろえて  
床に付ける。

ひじを  
つかない。

あさごはんの3つのスイッチ

おなかのスイッチ

からだのスイッチ

おなかのスイッチ

グリンピース

未熟なえんどう豆を収穫し、取り出した種の部分をグリンピース(美えんどう)といいます。冷凍品や缶詰は一年中ありますが、本当の旬は春から初夏。新鮮なグリンピースは甘く風味もよいので、豆ご飯や卵とじにすると彩りも鮮やかでおいしくいただけます。にがてな人も多いですが、旬のものを食べると味の違いが感じられて好きになれるかもしれません。たっぷりのだしで煮含め、後からご飯などに混ぜると、緑色がきれいで臭みも少なく、にがてな人もおいしくいただけます。さやから出して時間が経つと風味が低下する

ため、豆はなるべく使う直前に取り出してください。