

| 実施日<br>日 曜                                | 献立名                                                 | 材 料 名                                                    |                                         |                                                                                | 栄 養 価                  |              |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------|--------------|
|                                           |                                                     | 血や筋肉のもとになるもの                                             | 熱や力のもとになるもの                             | 体の調子をよくするもの                                                                    | エネルギー<br>(kcal)        | たんぱく質<br>(g) |
| 2 月                                       | 牛乳 中華ちまき<br>ごまドレッシングサラダ たまごスープ                      | 牛乳 大豆 豚肉 えび 卵                                            | もち米 じゃがいも さとう<br>でんぷん 油 ごま油<br>白すりごま    | にんじん こまつな しょうが 干しいたけ たけのこ<br>(水煮) キャベツ もやし たまねぎ                                | 595                    | 24.5         |
| 6 金                                       | ジョア(ストロベリー)<br>プルコギ丼 わかめスープ<br>ポリポリ磯大豆              | ジョア 豚肉 鶏肉 大豆<br>わかめ 青のり                                  | 米 麦 さとう でんぷん<br>油 ごま油 白ごま               | にんじん こまつな にら しょうが にんにく たまね<br>ぎ もやし 長ねぎ りんご                                    | 590                    | 23.2         |
| 9 月                                       | 牛乳 山菜うどん<br>白身魚のさつまあげ みそドレサラダ<br>抹茶ミルクゼリー           | 牛乳 生クリーム 鶏肉 油あ<br>げ はも たら 豆腐 青大豆<br>ちりめんじゃこ みそ 粉かん<br>てん | 冷凍うどん さとう 三温糖<br>でんぷん 油                 | にんじん こまつな 干しいたけ たまねぎ たけの<br>こ(水煮) わらび(水煮) ぜんまい(水煮) えのきた<br>け 長ねぎ ごぼう だいこん キャベツ | 628                    | 27.3         |
| 10 火                                      | 牛乳 セルフハンバーガー<br>野菜ソテー コーンチャウダー                      | 牛乳 豚肉 ベーコン<br>卵 豆腐                                       | 丸パン 小麦粉 パン粉 じゃ<br>がいも でんぷん 三温糖<br>油 バター | にんじん パセリ にんにく たまねぎ キャベツ もや<br>し クリームコーン ホールコーン                                 | 626                    | 26.7         |
| 11 水                                      | 牛乳 五目ずし おかかあえ<br>沢煮わん よもぎだんご                        | 牛乳 鶏肉 豚肉 油あげ<br>高野どうふ 粉かつお きな<br>粉                       | 米 さとう でんぷん<br>上新粉 白玉粉 油                 | にんじん こまつな さやいんげん ごぼう 干しい<br>たけ キャベツ たまねぎ もやし だいこん えのきた<br>け 長ねぎ 冷凍よもぎ          | 685                    | 24.7         |
| 12 木                                      | 牛乳 チキンライス 野菜スープ<br>フルーツヨーグルト                        | 牛乳 鶏肉 ベーコン<br>白いんげん豆 プレーンヨー<br>グルト                       | 米 麦 じゃがいも<br>油 バター                      | にんじん こまつな トマトジュース たまねぎ マッ<br>シュルーム グリンピース セロリ しょうが キャベツ<br>パイン缶 黄桃缶 みかん缶       | 604                    | 19.9         |
| 13 金                                      | 牛乳 かつおめし じゃがいもの土佐煮<br>野菜のゆず香あえ                      | 牛乳 かつお 鶏肉<br>焼きちくわ 粉かつお                                  | 米 麦 じゃがいも こんにゃ<br>く 米粉 さとう 油 白ごま        | にんじん こまつな しょうが たけのこ(水煮) きぬさ<br>や はくさい もやし ゆず                                   | 601                    | 24.2         |
| 16 月                                      | 牛乳 卵とじうどん ゼリーフライ<br>くだもの                            | 牛乳 豚肉 姫なると<br>卵 おから                                      | 冷凍うどん 小麦粉 パン粉<br>じゃがいも でんぷん さとう<br>油    | にんじん こまつな 干しいたけ たまねぎ えのき<br>たけ 長ねぎ くだもの                                        | 675                    | 24.5         |
| 17 火                                      | 牛乳 豚肉のうまに丼<br>もやしのごまあえ みそ汁                          | 牛乳 豚肉 わかめ みそ                                             | 米 麦 つきこんにゃく<br>じゃがいも さとう 油<br>白すりごま     | にんじん こまつな しょうが ごぼう たまねぎ キャ<br>ベツ 長ねぎ もやし                                       | 598                    | 21.1         |
| 18 水                                      | 牛乳 グリンピースごはん<br>鶏肉の南部焼き おひたし けんちん汁                  | 牛乳 鶏肉 豆腐 糸けずり<br>みそ                                      | 米 麦 こんにゃく さとう<br>油 白ごま                  | にんじん こまつな グリンピース 切り干しだいこん<br>もやし ホールコーン ごぼう だいこん 長ねぎ 干<br>しいたけ                 | 628                    | 26.5         |
| 19 木                                      | 牛乳 マーボー豆腐丼<br>バンサンスー ミルクゼリー                         | 牛乳 生クリーム 豚肉<br>豆腐 粉かんでん みそ                               | 米 麦 はるさめ でんぷん<br>さとう 油 ごま油              | にんじん にら にんにく しょうが たけのこ(水煮)<br>干しいたけ 長ねぎ きゅうり キャベツ もやし み<br>かん缶                 | 659                    | 23.2         |
| 20 金                                      | 牛乳<br>黒砂糖パン 魚のオーロラソース焼き<br>ごぼうチップスサラダ<br>ベーコンポテトスープ | 牛乳 粉チーズ ホキ<br>ベーコン ひよこ豆                                  | 黒砂糖パン じゃがいも<br>さとう 油 マヨネーズ              | にんじん こまつな パセリ しょうが たまねぎ しめ<br>じ キャベツ ごぼう                                       | 617                    | 25.7         |
| 23 月                                      | 牛乳 スーパゲティ<br>ポテトサラダ くだもの                            | 牛乳 生クリーム 鶏肉<br>ベーコン                                      | スパゲッティ 小麦粉<br>じゃがいも さとう 油 バター           | にんじん こまつな セロリ たまねぎ マッシュルーム<br>クリームコーン きゅうり くだもの                                | 668                    | 22.8         |
| 24 火                                      | 牛乳 ごはん ひじきのふりかけ<br>鯖の有馬焼き 花びたし 吉野汁                  | 牛乳 芽ひじき 粉かつお<br>さば 卵 鶏肉                                  | 米 こんにゃく さとう でんぷ<br>ん 油 白ごま              | にんじん こまつな しょうが キャベツ 干しいたけ<br>だいこん 長ねぎ もやし                                      | 618                    | 28.5         |
| 25 水                                      | 牛乳 ごま揚げパン<br>ワンタンスープ わかめサラダ                         | 牛乳 豚肉 わかめ しらす干<br>し                                      | コッペパン ワンタンの皮<br>さとう 油 ごま油 白ごま<br>白すりごま  | にんじん こまつな チンゲンサイ しょうが 干しい<br>たけ もやし 長ねぎ だいこん キャベツ                              | 605                    | 21.6         |
| 26 木                                      | 牛乳 ごはん ポークストロガノフ<br>コールスローサラダ くだもの                  | 牛乳 生クリーム 豚肉<br>レンズ豆                                      | 米 小麦粉 さとう 油 バ<br>ター                     | にんじん さやいんげん ホールトマト にんにく しょ<br>うが セロリ たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり<br>ホールコーン くだもの         | 639                    | 20.9         |
| 27 金                                      | 牛乳 高菜チャーハン<br>豚肉と豆腐のスープ 紅白ゼリー                       | 牛乳 ロースハム 豚肉<br>ちりめんじゃこ 卵 豆腐<br>粉かんでん                     | 米 麦 でんぷん さとう 油                          | にんじん こまつな しょうが たまねぎ 高菜づけ た<br>けのこ(水煮) クランベリージュース                               | 627                    | 24.1         |
| 31 火                                      | 牛乳 いためやきそば<br>かんぴょうの卵とじ キャラメルポテト                    | 牛乳 豚肉 青のり 卵                                              | むし中華めん さつまいも<br>でんぷん 三温糖 油 バ<br>ター      | にんじん 干しいたけ たまねぎ キャベツ もやし<br>だいこん かんぴょう みつば                                     | 666                    | 22.5         |
| ◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。 |                                                     |                                                          |                                         |                                                                                | 5月分 一日あたりの平均           | 629 24.0     |
| ＜4月、5月分 給食費引き落としのお知らせ＞                    |                                                     |                                                          |                                         |                                                                                | 3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準 | 640 24.0     |

引き落とし日は5月16日(火)です。5月13日(金)までに振込みいただきますようお願い致します。

就学援助を申請されたご家庭は今月の引き落としはありません。

否認定となりました、その際に4、5月分を徴収致します。

★1年 6,926円(28回)      ★4年 8,426円(32回)

★2年 8,191円(33回)      ★5年 8,906円(32回)

★3年 8,426円(32回)      ★6年 8,936円(32回)

※10円を含んだ金額です。

※昨年度の1、5年生に在籍していたご家庭へは、学級閉鎖時の給食費を返金させて  
いただきました。その際、手数料の30円を差し引いて返金する予定でしたが、差し  
引かない金額で返金しましたので、5月の引き落としの際、30円を加算して引き落とし  
させていただきます。ご了承くださいますよう、よろしくお願い申し上げます。

給食時間のすごし方

●給食がそろっているか確認する

●よくかんで食べる

●正しい姿勢で食べる

●食事のマナーを守る