



日	曜	飲み物	主食	主菜・副菜・その他	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	体の調子をよくなるもの	エネルギー	たんぱく質
1	火	牛乳	ごはん	鶏肉の塩麹焼き ひじきの五目煮 若竹汁	牛乳,鶏肉,油揚げ,ひじき, 大豆,けずり節,豆腐,わかめ	米,麦,油,こんにやく,さとう	ごぼう,にんじん,れんこん,しいたけ,たけのこ, しめじ,こまつな	612	25.4
2	水	牛乳	☆こどもの日 献立☆ 中華まき	ささ身と野菜のサラダ 白玉スープ りんご	牛乳,豚肉,焼き豚,鶏ささ 身,ベーコン,豆腐	もち米,ごま油,さとう,油, しらたま	しょうが,しいたけ,たけのこ,にんじん,グリーン ピース,キャベツ,だいこん,もやし,はくさい,に ら,りんご	608	26.6
7	月	牛乳	ターメリックライス	チキンストロガノフ コーンサラダ 甘夏	牛乳,鶏肉,レンズまめ	米,麦,油,小麦粉,さとう, バター	にんにく,セロリー,たまねぎ,にんじん,マッシュ ルーム,ホールトマト,にら,キャベツ,ホール コーン,あまなつ	634	20.3
8	火	牛乳	◇しんじゅく野菜の日◇ ごはん	新じゃがのそぼろ煮 野菜の五目和え ミルクゼリー	牛乳,豚肉,芽ひじき,大豆, かつお,寒天,生クリーム	米,麦,油,じゃがいも,さとう, でんぶん	にんじん,たまねぎ,さやえんどう,もやし,こまつ な,ホールコーン,黄桃缶	686	21.7
9	水	牛乳	山菜うどん	もやしのごま和え よもぎだんご	牛乳,鶏肉,油揚げ,きな粉	うどん,さとう,油,ごま,上新 粉,白玉粉	しいたけ,にんじん,たまねぎ,たけのこ,わらび, えのきたけ,長ねぎ,もやし,こまつな,よもぎ	589	22.9
10	木	牛乳	ごはん	魚のみそマヨネーズ焼き かみかみサラダ みだくさん汁	牛乳,メルルーサ,みそ,豚 肉,油揚げ	米,麦,油,マヨネーズ,ご ま油,ごま油,さとう,こんに やく,じゃがいも	切干大根,もやし,きゅうり,にんじん,えのきた け,ごぼう,だいこん,長ねぎ,こまつな	614	25.8
11	金	牛乳	☆神奈川県料理☆ 横須賀 カレーライス	ツナと野菜のサラダ 河内晩柑	牛乳,鶏肉,豆乳,まぐろ缶 詰	米,麦,油,じゃがいも,小 麦粉,さとう,すりごま	たまねぎ,にんにく,しょうが,にんじん,トマト ピューレ,だいこん,もやし,キャベツ,河内晩柑	725	23.7
14	月	牛乳	☆旬の食材(グリーンピース)☆ グリーンピース ごはん	鯖の照り焼き 茎わかめのきんぴら けんちん汁	牛乳,さわら,くわがめ,鶏 肉,生揚げ	米,麦,油,さとう,じゃがい も,こんにやく,ごま油	グリーンピース,しょうが,ごぼう,にんじん,さやい んげん,だいこん,こまつな,長ねぎ	618	27.4
15	火	牛乳	☆世界の料理(イギリス)☆ いちごジャム サンド	フィッシュ&チップス スコッチブロス	牛乳,たら,鶏肉,ベーコン, 粉チーズ	食パン,油,小麦粉,じゃが いも,押麦	いちごジャム,セロリー,にんじん,たまねぎ, キャベツ,にんにく,グリーンアスパラガス	653	24.2
16	水	牛乳	豚肉のスタミナ丼	ニラ玉スープ レモンスカッシュゼリー	牛乳,豚肉,みそ,ベーコン, 豆腐,卵,寒天	米,麦,油,さとう,でんぶん	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,たけの こ,しいたけ,キャベツ,もやし,こまつな,えのき たけ,にら,レモン	632	22.2
17	木	牛乳	鮭菜ずし	豚汁 野菜のごま和え	牛乳,鮭,豚肉,みそ	米,麦,油,さとう,ごま,こんに やく,じゃがいも	のぎわな漬,ごぼう,にんじん,たまねぎ,だい こん,キャベツ,もやし,ほうれんそう	623	24.0
18	金	牛乳	★食育の日★ ごはん 茎わかめの佃煮	とびうおのつくね 野菜のおひたし みそ汁	牛乳,くわがめ,かつお, とびうお,豆腐,油揚げ,み そ	米,麦,油,さとう,でんぶ ん,生パン粉,じゃがいも	しょうが,長ねぎ,ごぼう,にんじん,えのきたけ, はくさい,もやし,ほうれんそう,たまねぎ,だい こん	611	26.3
21	月	牛乳	かつおめし	じゃがいもの土佐煮 すまし汁	牛乳,かつお,鶏肉,竹輪 (卵不使用),粉かつお,油 揚げ,豆腐	米,麦,油,米粉,さとう,こんに やく,じゃがいも,でんぶ ん	しょうが,にんじん,たけのこ,さやいんげん,だ いこん,長ねぎ,ゆず	637	23.4
22	火	牛乳	チキンライス	コロコロマリネ オニオンスープ	牛乳,鶏肉,ひよこまめ,青 大豆,ベーコン	米,麦,油,バター,じゃが いも,さとう	にんにく,赤パプリカ,たまねぎ,マッシュルー ム,パセリ,にんじん,きゅうり,ホールコーン,セロ リー	601	19.3
23	水	牛乳	ガーリックトースト	春キャベツのシチュー メキシカンサラダ	牛乳,鶏肉,生クリーム,ダイ スチーズ	食パン,バター,油,小麦 粉,じゃがいも,シュルマ カロニ	にんにく,パセリ,たまねぎ,にんじん,マッシュ ルーム,キャベツ,はくさい,赤パプリカ,キャベ ツ,きゅうり,ホールコーン,レモン	669	22.9
24	木	牛乳	冷やしきつね うどん	梅ドレッシングサラダ 豆腐みたらしだんご	牛乳,油揚げ,わかめ,粉か つお,豆腐	うどん,さとう,油,白玉粉, でんぶん	しいたけ,にんじん,たまねぎ,長ねぎ,こまつな, だいこん,キャベツ,ねり梅	612	21.0
25	金	牛乳	☆開校記念日祝い☆ 運動会がんばれ献立☆ ポークカレーライス	特製ドレッシングサラダ 紅白開校祝いゼリー	牛乳,豚肉,大豆,粉寒天	米,麦,油,小麦粉,じゃが いも,はちみつ,さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,マッシュ ルーム,ホールトマト,キャベツ,もやし,りんご, アセロラジュース	712	21.6
29	火	牛乳	ココアパン	アスパラとポテトのグラタン マカロニスープ	牛乳,ベーコン,鶏肉,豆 乳,チーズ,豚肉	ココアパン,じゃがいも,油, バター,小麦粉,パン粉, シュルマカロニ	グリーンアスパラガス,たまねぎ,にんじん,マッ シュルーム,にんにく,しめじ,キャベツ,パセリ	620	24.2
30	水	牛乳	しょうゆラーメン	ジャンボぎょうざ 冷凍みかん	牛乳,昆布,けずり節,粉か つお,豚肉	ラーメン,油,ごま油,さとう, でんぶん,ジャンボぎょう ざの皮,小麦粉	にんにく,しょうが,しいたけ,にんじん,長ねぎ, キャベツ,もやし,にら,冷凍みかん	659	26.8
31	木	牛乳	ごはん	鱈の南蛮づけ カリカリサラダ みそ汁	牛乳,あじ,油揚げ,みそ,わ かめ	米,油,でんぶん,小麦粉, さとう,じゃがいも	長ねぎ,キャベツ,にんじん,こまつな,たまねぎ, えのきたけ	626	25.9

◎ 学校行事等の都合により、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	639	23.3
3・4年生 一人あたりの食事摂取基準	640	24.0

給食時間の過ごし方

新年度が始まってひと月がたちました。そろそろ新しい生活にも慣れてきたところでしょうか。給食時間の準備も、上手にできるようになってきました。運動会に力を発揮できるように、しっかり食べましょう。そのために、安全に効率よく給食の準備をして、みんなが気持ちよく食べられるようマナーを守って、きちんと食べられる時間を確保しましょう。

**給食時間はこう過ごそう!**

食事を伸ばし、食器・はしはきちんと持つ

食べるときは口をどし、よくかんで食べる

食事にふさわしい会話をし、楽しい雰囲気を通す

感謝の気持ちをもって、なるべく残さず食べましょう

**1年生がグリーンピースのさやむき体験をします。**

5月14日(月) 給食のピースご飯の献立に合わせて、自分たちの食べる給食のグリーンピースのむきむきをして給食室にとりかきます。旬(季節)の野菜として、いろいろむき(さやえんどう・さやいんげん・そらまめ・スナップエンドウ...)を見せたり、お話をします。体験活動をした食品(生手調理のあるもの)は、農産物まつりとして、いつとも食べる量が違ってきます。