



実施日 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 (kcal)	たんぱく質 (g)
2 月	牛乳 中華ちまき 大根ときゅうりの辛味づけ 中華コーンスープ みしょうかん	牛乳 大豆 ぶた肉 とり肉 たまご	もち米 油 でんぷん	しょうが 干しいたけ たけのこ にんじん 玉ねぎ にんにく キャベツ コーン 大根 きゅうり みしょうかん	617	24.5
6 金	牛乳 親子丼 野菜のごまびたし みそ汁	牛乳 とり肉 卵 みそ	精白米 精麦 油 こんにゃく 砂糖 ごま	玉ねぎ にんじん 干しいたけ キャベツ さやえんどう 小松菜 えのきたけ 大根	638	25.5
9 月	牛乳 グリンピースご飯 めかじきの香味焼き 野菜のごまあえ いなか汁	牛乳 めかじき みそ ぶた肉 油あげ 豆腐	精白米 精麦 油 ごま 砂糖 こんにゃく じゃがいも	グリンピース しょうが 長ねぎ 小松菜 もやし にんじん ごぼう 大根	602	25.3
10 火	牛乳 アマトリチャーナ イタリアンサラダ パンナコッタ 【イタリア料理】	牛乳 いか えび ベーコン 粉チーズ 粉寒天 生クリーム	パンネ 油 砂糖	玉ねぎ にんにく 赤とうがらし レモン ホールトマト トマト 黄ピーマン キャベツ 小松菜 にんじん	582	22.2
11 水	牛乳 プルコギ丼 キムチスープ いちご	牛乳 ぶた肉 卵	精白米 精米 油 砂糖 ごま	玉ねぎ にんじん もやし りんご しょうが にんにく たら きょうな 白菜キムチ 長ねぎ いちご	587	22.9
12 木	牛乳 きなこ揚げパン キャベツサラダ とうふだんごスープ みしょうかん	牛乳 きな粉 豆腐 とり肉 卵	コッペパン 砂糖 パン粉 春雨 でんぷん	しょうが 白菜 長ねぎ 干しいたけ にんじん 小松菜 キャベツ ほうれん草 みしょうかん	592	23.7
13 金	ジョア じゃこ菜飯おにぎり から揚げ 和風卵焼き くきわかめきんぴら ミニトマト 【かがやき給食(お弁当)】	ジョア ちりめんじゃこ とり肉 卵 豆腐 けずり節 くきわかめ さつま揚げ	精白米 精麦 油 ごま でんぷん こんにゃく 砂糖	のざわなづけ しょうが ほうれん草 にんじん ごぼう さやいんげん ミニトマト	669	27.3
16 月	牛乳 チーズトースト カラフルサラダ グリーンシチュー	牛乳 チーズ ぶた肉	食パン 砂糖 油 バター 小麦粉 じゃがいも	にんじん キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ りんご しめじ にんにく グリンピース しょうが	689	27.3
17 火	牛乳 深川丼 野菜の塩昆布和え 豆腐のすまし汁	牛乳 あさり かまぼこ 高野豆腐 けずり節 みそ のり 昆布 豆腐	精白米 こんにゃく 砂糖 ごま	にんじん ごぼう 干しいたけ しょうが 長ねぎ キャベツ もやし 大根 えのきたけ 小松菜	580	29.3
18 水	牛乳 山菜うどん おひたし よもぎだんご	牛乳 とり肉 油あげ きな粉	うどん 砂糖 上新粉 白玉粉	干しいたけ にんじん 玉ねぎ わらび たけのこ えのきたけ 長ねぎ キャベツ 小松菜 よもぎ	596	21.4
19 木	牛乳 ご飯 生揚げの中華風煮物 五目スープ みしょうかん	牛乳 ぶた肉 生揚げ けずり節 とり肉	精白米 精麦 油 こんにゃく 砂糖 でんぷん マロニー	にんにく しょうが にんじん たけのこ 玉ねぎ チンゲン菜 長ねぎ 干しいたけ もやし ほうれん草 みしょうかん	628	25.4
20 金	牛乳 チキンピラフ コールスローサラダ イタリアンスープ	牛乳 ベーコン とり肉 白いんげん豆	精白米 精麦 バター 油 マカロニ 砂糖	玉ねぎ にんじん マッシュルーム セロリー グリンピース しょうが にんにく トマト キャベツ きゅうり コーン	617	19.7
23 月	牛乳 五目あんかけ焼きそば ハニーサラダ みしょうかん	牛乳 ぶた肉	中華めん 油 砂糖 じゃがいも はちみつ でんぷん	にんにく 干しいたけ にんじん たけのこ 玉ねぎ しょうが もやし キャベツ たら みしょうかん	626	19.8
24 火	牛乳 かつおめし じゃがいもの土佐煮 野菜のゆず香あえ【高知県料理】	牛乳 かつお とり肉 ちくわ 粉かつお	精白米 精麦 油 砂糖 こんにゃく 米粉 じゃがいも	しょうが にんじん たけのこ さやえんどう 白菜 小松菜 もやし ゆず	601	24.2
25 水	牛乳 セサミパン ポークビーンズ じゃこサラダ メロン	牛乳 ぶた肉 大豆 ちりめんじゃこ	セサミパン 油 砂糖 小麦粉 ごま じゃがいも	にんにく セロリー 玉ねぎ にんじん しょうが トマトピューレ マッシュルーム もやし キャベツ メロン	669	29.5
26 木	牛乳 ごはん わかさぎの香味揚げ 五目豆煮 みそ汁 みしょうかん	牛乳 わかさぎ 大豆 さつまあげ 昆布 豆腐 みそ わかめ 削り節	精白米 精麦 油 でんぷん こんにゃく 砂糖	しょうが にんじん ごぼう 小松菜 長ねぎ みしょうかん	652	26.7
27 金	牛乳 ドライカレー わかめサラダ グレープゼリー	牛乳 ぶた肉 わかめ 粉寒天	精白米 精麦 油 小麦粉 バター 砂糖	玉ねぎ にんにく しょうが セロリー にんじん もやし キャベツ トマトピューレ グリンピース コーン ぶどうジュース	657	19.8
31 火	牛乳 ご飯 ひじきふりかけ うずらの卵と野菜の煮物 すまし汁	牛乳 ひじき とり肉 うずらの卵 けずり節 生わかめ	精白米 精麦 油 ふ 砂糖 ごま こんにゃく じゃがいも でんぷん	干しいたけ ごぼう たけのこ にんじん 玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ	633	23.1

◎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	624	24.3
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	640	24.0

5月5日 端午の節句



端午の節句に食べるお菓子という、「かしわもち」が定番です。
かしわの葉は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから「家系
が途切れぬ」という縁起を担いで使われるようになりました。
かしわもちのほかに、関西地方などで「ちまき」、新潟県で「三
角ちまき」や「笹だんご」、北海道や青森県の一部で「べこもち」、
長野県や岐阜県の山間部で「朴葉巻き」、鹿児島県や宮崎県、熊
本県の南部で「あくまき」を食べる風習があります。



給食時間の過ごし方

- 給食がそろっているか確認する
- よくかんで食べる
- 食事のマナーを守る
- 正しい姿勢で食べる