


| 実施日 日 曜 | 牛乳 | 献立名 | 材料名 | | | 栄養価 エネルギー たんぱく質 |
|------------|-----|--|---|--|--|-----------------------|
| | | | 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 | |
| 1 金 | ○ | 【八十八夜献立】 抹茶揚げパン 和風ポトフ ツナサラダ | ぎゅうにゅう とりにく ツナ | コッペパン さとう じゃがいも あぶら | にんにく しょうが にんじん たまねぎ こまつな ごぼう キャベツ もやし | 563 kcal 24.6 g |
| 7 木 | ○ | 中華ちまき ワンタンスープ デコボン | ぎゅうにゅう ぶたにく とりになくと | もちごめ あぶら ごまあぶら ワンタンのかわ | しょうが しいたけ たけのこ にんじん もやし しめじ ながねぎ チンゲンサイ デコボン | 575 kcal 25.7 g |
| 8 金 | ○ | 【しんじゅく野菜の日】野菜たっぷりビビンバ トックスープ グレープスカッシュゼリー | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりになくと かんてん | こめ むぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら でんぶん トック サイダー | にんにく こまつな もやし にんじん たまねぎ しょうが だいこん しいたけ ながねぎ ぶどうジュース | 649 kcal 25.6 g |
| 11 月 | ○ | エビチャーハン 春巻き チンゲンサイのスープ | ぎゅうにゅう とりになくと えび たまご ぶたにく | こめ むぎ あぶら さとう はるさめ でんぶん こむぎこ はるまきのかわ | しょうが にんにく にんじん ながねぎ グリーンピース しいたけ たけのこ たまねぎ キャベツ チンゲンサイ | 641 kcal 27.5 g |
| 12 火 | ○ | ご飯 さばのねぎみそ焼き 野菜の磯香あえ 湯葉とわかめのすまし汁 | ぎゅうにゅう さば みそ のり とろろ 揚げ わかめ | こめ さとう | しょうが ながねぎ にんじん キャベツ もやし こまつな えのきたけ たまねぎ | 577 kcal 26.0 g |
| 13 水 | ○ | コーンrost 8品目サラダ 野菜たっぷりスープ オレンジ | ぎゅうにゅう ハム ひじき とりになくと | しよくパン さとう マヨネーズ(エッグ7) ごま あぶら じゃがいも マカロニ | たまねぎ コーン えだまめ にんじん もやし キャベツ だいこん れんこん しめじ にんにく こまつな オレンジ | 553 kcal 24.3 g |
| 14 木 | ○ | じゃこわかめごはん 生揚げと野菜の煮物 野菜のおかか梅肉あえ | ぎゅうにゅう わかめ こなかつお なまあげ ぶたにく ちりめんじゃこ | こめ むぎ あぶら ごま さとう | たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ もやし グリーンアスパラガス ねりうめ | 581 kcal 25.0 g |
| 15 金 | ○ | シーフードトマトクリームパスタ マセドアンサラダ バナナケーキ | ぎゅうにゅう ベーコン あさり えび いか なまクリーム チーズ とうにゅう | スパゲッティ あぶら オリーブあぶら バター じゃがいも さとう こむぎこ | にんにく たまねぎ しめじ トマト パセリ にんじん きゅうり コーン バナナ | 673 kcal 27.0 g |
| 18 月 | ○ | 黒砂糖パン アスパラとポテトのグラタン ひよこ豆と野菜のスープ | ぎゅうにゅう ベーコン とりになくと とうにゅう チーズ ひよこまめ | くろざとうパン バター じゃがいも あぶら こむぎこ | 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 パセリ にんにく キャベツ かぶ こまつな | 596 kcal 25.8 g |
| 19 火 | ○ | ひじきご飯 ししゃものさざれ焼き みそけんちん汁 メロン | ぎゅうにゅう こんぶ ひじき あぶらあげ あおだいず ししゃも とうふ みそ | こめ むぎ あぶら こんにやく さとう マヨネーズ(エッグ7) パンこ | にんじん ごぼう だいこん ながねぎ こまつな メロン | 584 kcal 24.5 g |
| 20 水 | ○ | チリビーンズライス コロコロマカロニサラダ カボチャのチーズ焼き | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ | こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも マカロニ バター | にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム きゅうり トマトジュース キャベツ コーン りんご かぼちゃ | 665 kcal 26.8 g |
| 21 木 | ○ | 五目あんかけ焼きそば 野菜の塩昆布和え フルーツヨーグルト | ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび しおこんぶ ヨーグルト | あぶら ちゅうかめん さとう でんぶん ごまあぶら はちみつ | にんにく しょうが しいたけ にんじん たけのこ たまねぎ もやし キャベツ チンゲンサイ きゅうり もも パイン みかん バナナ | 563 kcal 25.3 g |
| 22 金 | ジョア | 【運動会応援メニュー】枝豆ごはん チキン勝つ! 野菜の赤じそがけ 豚汁 | ジョア とりになくと ぶたにく みそ | こめ あぶら こむぎこ パンこ ごまあぶら こんにやく | えだまめ にんじん キャベツ もやし きゅうり ゆかり ごぼう だいこん にんにく しょうが ながねぎ こまつな | 628 kcal 24.2 g |
| 26 火 | ○ | コーンピラフ ツナじゃがオムレツ シェルマカロニスープ | ぎゅうにゅう とりになくと ツナ たまご ベーコン | こめ むぎ バター あぶら じゃがいも マカロニ | たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン パセリ にんにく キャベツ ほうれんそう | 645 kcal 26.7 g |
| 27 水 | ○ | けんちんうどん じゃがいものきんぴら カルピスゼリー | ぎゅうにゅう とりになくと あぶらあげ かんてん | うどん あぶら さとう こんにやく でんぶん じゃがいも ごま カルピス | ごぼう にんじん だいこん ながねぎ こまつな さやいんげん みかん | 523 kcal 19.1 g |
| 28 木 | ○ | ご飯 かつおのごまがらめ こんにやくサラダ もずくと豆腐のすまし汁 | ぎゅうにゅう かつお とうふ もずく | こめ あぶら でんぶん さとう ごま こんにやく ごまあぶら | しょうが キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ えのきたけ ながねぎ | 595 kcal 27.8 g |
| 29 金 | ○ | チキンとかぼちゃのカレーライス ひよこ豆のサラダ パイナップル | ぎゅうにゅう とりになくと ひよこまめ | こめ むぎ あぶら こむぎこ じゃがいも さとう | にんにく しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ こまつな キャベツ パイン | 698 kcal 23.2 g |

◎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数が少なくなることがあります。

学校給食の役割

栄養バランスのとれた豊かな食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健康の保持増進・体位の向上を図ります。



給食時間における準備から片付けの実践活動を通じ、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けます。



給食に郷土食や行事食を提供することを通じ、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めます。



| | |
|------------------------|-----------|
| エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) |
| 5月分 一日あたりの平均 | 606 25.2 |
| 3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準 | 650 26.0 |

新学期が始まって早くも1ヶ月が経とうとしています。新しい環境の中でたまった疲れが出てくる時期です。学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きをし、食事をしっかりと食べて、元気な心と体をつくりましょう。

