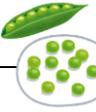


日	曜	牛乳	主食	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1	木	○	けんちんうどん 	ひよこ豆とポテトの磯辺揚げ 抹茶白玉フルーツポンチ	牛乳、鶏肉、ひよこ豆、あおのり	うどん、油、こんにゃく、さとう、 片栗粉、じゃがいも、白玉粉	ごぼう、にんじん、だいこん、長ねぎ、 こまつな、パイン缶、りんご缶、黄桃缶	620 kcal 20.5 g
<b>八十八夜 給食（1日）</b>								
2	金	○	中華ちまき 	ワンタンスープ 河内晩柑	牛乳、豚肉、鶏肉、なると	もち米、油、ごま油、ワンタンの 皮	しょうが、干しいたけ、たけのこ、に んじん、もやし、しめじ、長ねぎ、チン ゲンサイ、河内晩柑	571 kcal 23.3 g
<b>端午の節句 給食（5日）</b>								
7	水	○	麦ご飯 	かつおの甘だれがらめ こんにゃくサラダ 若竹汁	牛乳、かつお、かまぼこ、わかめ	米、麦、片栗粉、さとう、こんにゃ く、油、ごま油、あられ麩	しょうが、キャベツ、にんじん、きゅう り、たけのこ、長ねぎ	580 kcal 27.8 g
8	木	○	野菜たっぷりピビンバ	トックスープ グレープスカッシュゼリー	牛乳、豚肉、ひよこ豆、鶏肉、寒天	米、麦、油、さとう、ごま油、ごま、 片栗粉、トック	にんにく、こまつな、もやし、にんじ ん、しょうが、だいこん、干しいた け、長ねぎ、ぶどうジュース	644 kcal 22.8 g
9	金	○	麦ご飯	かつおでんぶ 生揚げと野菜の煮物 しらす入り和風サラダ	牛乳、かつお、生揚げ、豚肉、しら ず干し	米、麦、さとう、ごま、油	たけのこ、にんじん、たまねぎ、キャ ベツ、だいこん、もやし、こまつな、し ょうが	610 kcal 26.7 g
12	月	○	グリーンピースご飯 	いかの香味焼き バリバリサラダ 飛鳥汁	牛乳、いか、みそ	米、麦、さとう、ごま油、ワンタ ンの皮、油、じゃがいも	グリーンピース、にんにく、しょうが、 長ねぎ、こまつな、キャベツ、きゅう り、にんじん、だいこん	554 kcal 25.0 g
13	火	○	家常豆腐丼 	じゃがいも中華風ごま和え 冷凍みかん	牛乳、豚肉、生揚げ、みそ、八丁 みそ、ロースハム	米、麦、油、さとう、片栗粉、ごま 油、じゃがいも、ごま	にんにく、にんじん、たけのこ、干し しいたけ、しょうが、キャベツ、ピー マン、もやし、きゅうり、冷凍みかん	657 kcal 26.7 g
14	水	○	米粉チキンカレーライス	もやしのサラダ スパイシービーンズ	牛乳、鶏肉、レンズ豆、ひよこ豆	米、麦、油、じゃがいも、はちみ つ、さとう、ごま油、片栗粉	にんにく、たまねぎ、にんじん、し ょうが、キャベツ、もやし、とうもろ こし	711 kcal 23.4 g
15	木	○	ポテトパン	かぶとトマトと豆のスープ フルーツヨーグルト	牛乳、ベーコン、チーズ、豚肉、 レンズ豆、プレーンヨーグルト	ソトワンプン、油、じゃがいも、さ とう	たまねぎ、ピーマン、とうもろこし、 にんじん、にんにく、キャベツ、かぶ、 ホールトマト、黄桃缶、パイン缶、 りんご缶	553 kcal 22.4 g
16	金	○	エビチャーハン	春巻き チンゲン菜のスープ	牛乳、えび、豚肉、鶏肉	米、麦、油、はるさめ、片栗粉、春 巻きの皮、小麦粉	しょうが、にんじん、たまねぎ、とう もろこし、グリーンピース、長ねぎ、干 しいたけ、たけのこ、にんにく、キャ ベツ、チンゲンサイ	615 kcal 25.7 g
19	月	○	高野豆腐のそぼろ丼	さつま汁 マンダリンオレンジ	牛乳、高野豆腐、鶏肉、みそ	米、麦、油、さとう、こんにゃく、 さつまいも	しょうが、長ねぎ、干しいたけ、に んじん、しめじ、グリーンピース、ご ぼう、だいこん、たまねぎ、オレンジ	603 kcal 24.0 g
20	火	○	シーフードマトクリームパスタ	グリーンサラダ バナナケーキ	牛乳、ベーコン、あさり、えび、 いか、生クリーム、粉チーズ	スパゲッティ、油、バター、さ とう、小麦粉	にんにく、たまねぎ、しめじ、ホー ルトマト、パセリ、キャベツ、こまつ な、きゅうり、バナナ	662 kcal 26.6 g
21	水	○	麦ご飯	さばのねぎみそ焼き 野菜の磯香和え もずくのすまし汁	牛乳、さば、みそ、のり、豚肉、も ずく	米、麦、さとう	しょうが、長ねぎ、にんじん、キャ ベツ、もやし、こまつな、えのきた け、たまねぎ、ほうれんそう	559 kcal 25.3 g
22	木	○	揚げパン	和風ポトフ ツナサラダ	牛乳、鶏肉、ツナ	コッペパン、さとう、油、じゃが いも	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	560 kcal 21.9 g
23	金	○	紅白ライス 	紅白サラダ 紅白ゼリー	牛乳、鶏肉	米、麦、油、小麦粉、さとう	トマトジュース、たまねぎ、にんじ ん、マッシュルーム、にんにく、赤パ プリカ、パセリ、だいこん、かぶ、ク ランベリージュース	638 kcal 23.6 g
<b>運動会応援 給食</b>								
27	火	○	麦ご飯	アジフライ 和風ドレッシングサラダ みそけんちん汁	牛乳、あじ、豆腐、みそ	米、麦、小麦粉、パン粉、さとう、 油	にんじん、キャベツ、もやし、えの きたけ、しょうが、ごぼう、たま ねぎ、だいこん、長ねぎ、こまつ な	605 kcal 26.8 g
28	水	○	チリビーンズライス 	コロコロマカロニサラダ メロン	牛乳、豚肉、ひよこ豆	米、麦、油、さとう、じゃがいも、 シエルマカロニ	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、 トマトジュース、キャベツ、きゅう り、とうもろこし、りんご、メロン	628 kcal 23.5 g
<b>お誕生給食</b>								
29	木	○	黒砂糖食パン	アスパラと鶏肉のグラタン レンズ豆と野菜のスープ	牛乳、ベーコン、鶏肉、チーズ、 レンズ豆	黒砂糖食パン、じゃがいも、油、 バター、小麦粉、パン粉	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	559 kcal 23.9 g
30	金	○	麦ご飯	ひじきふりかけ 肉じゃが煮 野菜のおかか梅肉あえ	牛乳、ひじき、かつお、豚肉	米、麦、さとう、油、こんにゃく、 じゃがいも	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 梅	571 kcal 21.2 g

※学校行事や食材の入荷状況、天候等の状況によって、給食実施や献立内容、使用食材が変更や中止になる場合があります。

**へこもち** (北海道)  
**へこもち** (青森県)  
**朴葉巻き** (千葉県)  
**三角ちまき** (新潟県)  
**麦だんご** (徳島県)  
**鯉菓子** (長崎県)  
**鯉ようかん** (宮崎県)  
**あくまき** (鹿児島県)

5月分 1日あたりの平均

3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	605	24.3
	650	26.0

**各地に伝わる端午の節句のお菓子**  
 五月晴れの空に、鯉のぼりが元気に泳ぐ姿を目にする季節になりました。5月5日の「端午の節句」は、男の子の健やかな成長を願ってお祝いをする伝統行事です。端午の節句に食べる行事食といえば、「かしわもち」と「ちまき」が代表的ですが、ほかにも地域によってさまざまなお菓子が親しまれています。