

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
2	月	○	カレーピラフ	ポテト米粉春巻き レンズ豆のトマトスープ	牛乳、えび、いか、ロースハム、豚肉、レンズ豆	米、麦、乳不使用マーガリン、油、じゃがいも、乳不使用マヨネーズ、米粉の春巻きの皮	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、グリーンピース、パセリ、セロリ、ホールトマト	657 kcal 23.0 g
6	金	○	中華おこわ	春雨サラダ 青菜と豆腐のスープ	牛乳、豚肉、大豆、鶏肉、豆腐	米、もち米、ごま油、はるさめ、さとう、油、でんぷん	しょうが、干しいたけ、たけのこ、にんじん、グリーンピース、キャベツ、もやし、きゅうり、えのきたけ、こまつな、チンゲンサイ、長ねぎ	586 kcal 25.8 g
端午の節句（5月5日）メニュー								
9	月	○	◎チリコンカンライス	オニオンドレッシングサラダ	牛乳、ベーコン、豚肉、大豆	米、麦、油、じゃがいも、さとう	たまねぎ、にんじん、にんにく、ホールトマト、キャベツ、こまつな	640 kcal 23.3 g
◎世界の料理（アメリカ）								
10	火	○	ご飯	ツナとひじきのふりかけ さばの文化干し キャベツのレモン和え じゃがいものみそ汁	牛乳、ひじき、ツナ油漬、さば、油揚げ、赤色辛みそ、淡色辛みそ	米、油、さとう、じゃがいも	しょうが、だいこん、にんじん、キャベツ、レモン、たまねぎ、こまつな	635 kcal 32.0 g
11	水	○	黒砂糖パン	アスパラとポテトのグラタン 野菜スープ	牛乳、鶏肉、豆乳、チーズ、ベーコン、いんげん豆	黒砂糖、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、セロリ、にんにく、キャベツ、こまつな	604 kcal 26.2 g
12	木	○	中華丼	サクサクみそ豆 ◎抹茶白玉フルーツポンチ	牛乳、豚肉、いか、なると、大豆、高野豆腐、淡色辛みそ、豆腐	米、麦、油、でんぷん、ごま油、さとう、白玉粉	しょうが、にんじん、たけのこ、干しいたけ、たまねぎ、キャベツ、チンゲンサイ、パイン缶、黄桃缶、みかん缶	672 kcal 26.0 g
♪八十八夜（5月1日）メニュー								
13	金	○	ゆかりごはん	高野豆腐と野菜のうま煮 野菜のごま和え	牛乳、鶏肉、角切り昆布、高野豆腐	米、麦、油、こんにやく、じゃがいも、さとう、白ごま	ゆかり、ごぼう、にんじん、さやいんげん、もやし、こまつな	578 kcal 24.0 g
16	月	○	ビスキュイパン	コーンサラダ 白いんげんのクリームシチュー	牛乳、鶏肉、いんげん豆、生クリーム	丸パン、バター、三温糖、小麦粉、さとう、油、じゃがいも	にんじん、キャベツ、もやし、ホールコーン、こまつな、たまねぎ、にんにく、マッシュルーム、パセリ	667 kcal 18.9 g
17	火	○	グリーンピースごはん	さばの竜田揚げ 春キャベツのお浸し じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	牛乳、さば、淡色辛みそ、赤色辛みそ、わかめ	米、もち米、油、でんぷん、じゃがいも	グリーンピース、しょうが、にんじん、キャベツ、こまつな、もやし、たまねぎ、長ねぎ	620 kcal 27.8 g
18	水	○	やきそば	中華風コーンスープ おいと大豆のかりんとう	牛乳、豚肉、あおのり、鶏肉、大豆	むし中華めん、でんぷん、油、さつまいも、黒砂糖	にんじん、干しいたけ、たまねぎ、キャベツ、もやし、しょうが、ホールコーン、クリームコーン、とうもろこし	602 kcal 24.2 g
19	木	○	◎もずく丼	◎イナムドゥチ ◎米粉のちんすこう	牛乳、もずく、豚肉、油揚げ、かまぼこ、甘みそ、淡色辛みそ	米、麦、油、三温糖、でんぷん、こんにやく、さとう、ラード	たまねぎ、にんじん、ピーマン、ホールコーン、しょうが、だいこん、こまつな	724 kcal 23.0 g
◎郷土料理（沖縄）								
20	金	○	ツナコーンピラフ	カリカリ油揚げのサラダ ◎レモンスカッシュゼリー	牛乳、ツナ油漬、油揚げ、寒天	米、麦、油、さとう、ごま油	にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ホールコーン、キャベツ、きゅうり、レモン	613 kcal 20.0 g
♪5月お誕生日給食♪								
23	月	○	あさりの和風スープバゲッティ	マセドアンサラダ バナナケーキ（乳卵不使用）	牛乳、ベーコン、あさり、豆乳	スパゲッティ、油、でんぷん、じゃがいも、さとう、小麦粉、粉砂糖	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、干しいたけ、えのきたけ、こまつな、ホールコーン、きゅうり、バナナ	619 kcal 23.5 g
24	火	○	チキンピラフ	フライドビーンズサラダ 青菜のスープ	牛乳、ベーコン、鶏肉、ひよこ豆、豚肉	米、麦、油、でんぷん、さとう	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、こまつな、キャベツ、りんご、にんにく、チンゲンサイ	604 kcal 24.9 g
25	水	○	ぶどうパン	◎スブラキ ◎ラハノサラータ ◎レヴィスィア	牛乳、鶏肉、ベーコン、ひよこ豆	ぶどうパン、オリーブ油、油、さとう	にんにく、レモン、レモン、キャベツ、こまつな、にんじん、セロリ、たまねぎ	575 kcal 25.6 g
◎世界の料理（ギリシャ）								
26	木	○	麦ご飯	のりの佃煮 肉じゃが煮 野菜のからし和え	牛乳、ほしりのり、豚肉	米、麦、さとう、油、こんにやく、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、さやいんげん、キャベツ、こまつな、もやし	591 kcal 23.5 g
27	金	○	◎ソースチキンカツ丼	すまし汁 ◎紅白ゼリー	牛乳、鶏肉、ひよこ豆粉、かまぼこ、寒天、豆乳	米、麦、油、コーンフレーク、三温糖、さとう	キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、長ねぎ、こまつな、クランベリージュース	666 kcal 24.4 g
◎運動会応援メニュー								
31	火	○	麦ご飯	鮭のねぎみそ焼き 五目きんぴら いなか汁	牛乳、さけ、淡色辛みそ、さつまいも、油揚げ、豆腐、油揚げ	米、麦、さとう、油、こんにやく、じゃがいも	しょうが、長ねぎ、ごぼう、れんこん、にんじん、さやいんげん、だいこん、こまつな	582 kcal 30.6 g

※新型コロナウイルスの感染状況や食材の入荷状況、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。

エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)



「夏も近づくと八十八夜」という茶摘み歌をご存じですか？八十八夜は、立春から数えて88日目のことで、今年5月2日です。この時期から畑に霜が降りる心配がなくなるので、農家では、茶摘みや稲の種まきなどを始める目安の日とされています。また、「八十八」の文字を組み合わせた「米」という漢字になることや、末広がりの八が重なることから、農作業を始めるのに縁起のいい日ともされます。

八十八夜に揃った新茶を飲むと、
病気になるまいといわれています。



5月2日の八十八夜にちなんで、12日の給食には、「抹茶白玉フルーツポンチ」が登場予定です！お楽しみに！

5月分 一日あたりの平均	624	24.8
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0