

| 日                      | 曜 | 牛乳 | 主食             | おかず   | 赤の仲間<br>血や肉になる                 | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                         | 緑の仲間<br>体の調子を整える   | エネルギー<br>たんぱく質     |
|------------------------|---|----|----------------|---|--------------------------------|--|--|--------------------|
| 2                      | 月 | ○  | カレーピラフ         | ポテト米粉春巻き<br>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<br>23.0 g |
| 6                      | 金 | ○  | 中華おこわ          | 春雨サラダ<br>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<br>25.8 g |
| <b>端午の節句（5月5日）メニュー</b> |   |    |                |   |                                |  |  |                    |
| 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<br>23.3 g |
| <b>◎世界の料理（アメリカ）</b>    |   |    |                |   |                                |  |  |                    |
| 10                     | 火 | ○  | ご飯             | ツナとひじきのふりかけ<br>さばの文化干し<br>キャベツのレモン和え<br>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<br>32.0 g |
| 11                     | 水 | ○  | 黒砂糖パン          | アスパラとポテトのグラタン<br>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<br>26.2 g |
| 12                     | 木 | ○  | 中華丼            | サクサクみそ豆<br>◎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<br>26.0 g |
| <b>♪八十八夜（5月1日）メニュー</b> |   |    |                |   |                                |  |  |                    |
| 13                     | 金 | ○  | ゆかりごはん         | 高野豆腐と野菜のうま煮<br>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<br>24.0 g |
| 16                     | 月 | ○  | ビスキュイパン        | コーンサラダ<br>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<br>18.9 g |
| 17                     | 火 | ○  | グリーンピースごはん     | さばの竜田揚げ<br>春キャベツのお浸し<br>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<br>27.8 g |
| 18                     | 水 | ○  | やきそば           | 中華風コーンスープ<br>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<br>24.2 g |
| 19                     | 木 | ○  | ◎もずく丼          | ◎イナムドゥチ<br>◎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<br>23.0 g |
| <b>◎郷土料理（沖縄）</b>       |   |    |                |   |                                |  |  |                    |
| 20                     | 金 | ○  | ツナコーンピラフ       | カリカリ油揚げのサラダ<br>◎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<br>20.0 g |
| <b>♪5月お誕生日給食♪</b>      |   |    |                |   |                                |  |  |                    |
| 23                     | 月 | ○  | あさりの和風スープバゲッティ | マセドアンサラダ<br>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<br>23.5 g |
| 24                     | 火 | ○  | チキンピラフ         | フライドビーンズサラダ<br>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<br>24.9 g |
| 25                     | 水 | ○  | ぶどうパン          | ◎スブラキ<br>◎ラハノサラータ<br>◎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<br>25.6 g |
| <b>◎世界の料理（ギリシャ）</b>    |   |    |                |   |                                |  |  |                    |
| 26                     | 木 | ○  | 麦ご飯            | のりの佃煮<br>肉じゃが煮<br>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<br>23.5 g |
| 27                     | 金 | ○  | ◎ソースチキンカツ丼     | すまし汁<br>◎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<br>24.4 g |
| <b>◎運動会応援メニュー</b>      |   |    |                |   |                                |  |  |                    |
| 31                     | 火 | ○  | 麦ご飯            | 鮭のねぎみそ焼き<br>五目きんぴら<br>いなか汁                        | 牛乳、さけ、淡色辛みそ、さつまいも、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<br>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 |