



日	曜	こんだて	牛乳	ざいりょう名			栄養価(中学年)	
				赤色の食品 体のもとを作る	黄色の食品 熱や力になる	緑色の食品 体の調子を整える	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
2	月	鶏ごぼうピラフ ジャーマンポテト レンズ豆のスープ	○	★牛乳、鶏もも肉、ベーコン ウィンナー、レンズまめ	精白米、米粒麦、油、じゃがいも	にんにく、ごぼう、マッシュルーム缶 ホールコーン、グリーンピース、たまねぎ パセリ、にんじん、キャベツ、かぶ ホールトマト(缶)	613	23.3
6	金	中華おこわ 中華風コーンスープ よもぎだんご	○	★牛乳、豚かた肉、豚もも肉 豆腐、★きな粉	精白米、もち米、ごま油、さとう 油、はるさめ、上新粉、白玉粉	しょうが、干しいたけ、たけのこ にんじん、たまねぎ、にんにく えのきたけ、こまつな、冷凍よもぎ	627	24.6
9	月	コロッケサンド 豚肉と野菜のスープ パインゼリー	○	★牛乳、豚ひき肉、豚かた肉 粉寒天	油、じゃがいも、★小麦粉 ★パン粉、さとう ポテトフレック、でんぷん	にんじん、たまねぎ、キャベツ、たけのこ 干しいたけ、はくさい、にんにく こまつな、パインフルーツ、★パイン缶	715	27.0
10	火	麦ごはん 鯖のみそマヨネーズ焼き 五目きんぴら かきたま汁	○	★牛乳、さわら、みそ ★さつま揚げ、鶏もも肉、★卵	精白米、米粒麦、でんぷん マヨネーズ(エッグフリー)、油 糸こんにゃく、さとう	パセリ、ごぼう、れんこん、にんじん さやいんげん、たまねぎ、干しいたけ こまつな	594	27.3
11	水	グリーンピースごはん 肉豆腐 シラス入り和風サラダ	○	★牛乳、豚かた肉 ちりめんじゃこ、寒天	精白米、米粒麦、油 糸こんにゃく、さとう	グリーンピース(生)、にんじん たまねぎ、万能ねぎ、だいこん キャベツ、にんにく	626	27.4
12	木	<開校記念祝い給食> ちらし寿司 手巻きのり 鯖のかま焼き 沢煮椀 ミルクゼリー	ショア	鶏もも肉、油揚げ、高野豆腐 手巻きのり、豚かた肉、粉寒天 ★調理用牛乳、★生クリーム	精白米、さとう、じゃがいも でんぷん	にんじん、れんこん、干しいたけ さやえんどう、たまねぎ、長ねぎ こまつな、★黄桃缶	598	28.9
13	金	ハヤシライス アスパラガスサラダ くだもの	○	★牛乳、豚かた肉、ロースハム	精白米、米粒麦、油、さとう ★バター、★小麦粉	にんにく、たまねぎ、にんじん マッシュルーム缶、キャベツ グリーンアスパラガス、ホールコーン ★りんご	684	23.7
16	月	麦ごはん 四川豆腐 切干大根のナムル	○	★牛乳、豚かた肉、豚ばら肉 カットわかめ、ボンレスハム 粉寒天、★調理用牛乳	精白米、米粒麦、油、さとう でんぷん、ごま油、★白ごま	しょうが、にんにく、にんじん、たけのこ 干しいたけ、長ねぎ、ら、切干大根 キャベツ、もやし、こまつな、とうがらし	601	25.7
17	火	山菜うどん 天ぷら(竹輪・さつまいも) くだもの	○	★牛乳、鶏もも肉、油揚げ 焼き竹輪、★卵、あおのり	★冷凍細うどん、さとう、油 ★小麦粉、さつまいも	干しいたけ、にんじん、たまねぎ 筈だけのこ、わらび、ぜんまい えのきたけ、長ねぎ、★くだもの	592	25.9
18	水	ねぎ塩カルピ丼 中華サラダ 杏だ豆腐	○	★牛乳、豚かた肉、豚ばら肉 わかめ、ボンレスハム、粉寒天 ★調理用牛乳	精白米、米粒麦、油、さとう ごま油、でんぷん、はるさめ	にんにく、長ねぎ、もやし、ら、キャベツ レモン果汁、にんじん、しょうが ★みかん缶、★黄桃缶、★パイン缶	689	24.3
19	木	<食育の日> ごはん(伊那市産米) 鯖の塩こうじ焼き もやしとのりのナムル いなか汁	○	★牛乳、さば、塩こうじ、みそ 刻みのり、豚かた肉、油揚げ、豆腐	精白米、★白ごま、さとう ごま油、こんにゃく じゃがいも	こまつな、もやし、にんじん、ごぼう だいこん、長ねぎ	597	28.3
20	金	<長野県郷土料理> 野沢菜じゃこごはん 山賊揚げ 野菜のおひたし きのこ汁	○	★牛乳、ちりめんじゃこ 鶏もも肉、豆腐、みそ	精白米、米粒麦、ごま油 ★白ごま、油、でんぷん	のざわな漬、にんにく、しょうが にんじん、キャベツ、こまつな、もやし 伊那市産なめこ、伊那市産しめじ 伊那市産えのきたけ、長ねぎ	607	26.8
21	土	チキンクリームライス 小松菜と人参のサラダ レモンスカッシュゼリー	○	★牛乳、ベーコン、鶏肉むね肉 鶏もも肉、★調理用牛乳 ★粉チーズ、ツナ缶、粉寒天	精白米、米粒麦、油、★バター ★小麦粉、さとう	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム缶 パセリ、香キャベツ、こまつな スイートコーン、りんご、レモン果汁	738	26.7
24	火	麦ごはん 厚焼き卵 茎わかめのきんぴら キャベツと油揚げのみそ汁	○	★牛乳、豚ひき肉、★卵、くわかめ さつま揚げ、★油揚げ、★豆腐 みそ	精白米、米粒麦、油、さとう つきこんにゃく	干しいたけ、にんじん、たまねぎ グリーンピース、ごぼう、さやいんげん こまつな、香キャベツ	614	27.6
25	水	ごぼう入りドライカレー 8品目サラダ カルピスゼリー	○	★牛乳、豚ひき肉、豚肝臓 芽ひじき、油揚げ、ツナ水煮 粉寒天	精白米、米粒麦、油 エッグケアマヨネーズ さとう	たまねぎ、にんじん、ごぼう、ピーマン にんにく、しょうが、セロリ ★えだまめ、はくさい、キャベツ ホールコーン、★みかん缶	690	24.9
26	木	麦ごはん かつおの磯風味揚げ ゆでそらまめ 吉野汁	○	★牛乳、かつお、あおのり 鶏もも肉	精白米、米粒麦、油 でんぷん、さとう、こんにゃく	しょうが、にんにく、そらまめ 干しいたけ、にんじん、だいこん 長ねぎ、こまつな	590	30.7
27	金	ホットチリドック グリーンポタージュ くだもの	○	★牛乳、ウィンナー 豚ひき肉、豚肝臓、★生クリーム	コッペパン、油、じゃがいも ★バター	たまねぎ、にんじん、グリーンピース クリームコーン、★くだもの	612	23.8
30	月	とびうおミートスパゲティ キャロットソースサラダ くだもの	○	★牛乳、ベーコン、とびうお 鶏ひき肉、豚肝臓、レンズまめ	スパゲッティ、油、赤ざらめ さとう	にんにく、セロリ、にんじん、しょうが たまねぎ、マッシュルーム缶 ホールトマト、キャベツ、きゅうり もやし、ホールコーン、★くだもの	595	28.1
31	火	ひじきごはん 焼きししゃも おからの炒り煮 さつま汁	○	★牛乳、芽ひじき、油揚げ ★ししゃも、鶏ひき肉、みそ 刻み昆布、★おから、豚かた肉	精白米、米粒麦、油、さとう つきこんにゃく、こんにゃく さつまいも	にんじん、さやいんげん、長ねぎ 干しいたけ、ごぼう、だいこん、たまねぎ	627	27.6

※ 学校行事等の関係で献立を変更することがあります。

※ サラダは加熱した野菜を使用しています。

※ 9日は低学年遠足のため給食はありません。

※ 13日は3年生社会科見学のため給食はありません。

今年度が始まって早くも1か月、吹く風も爽やかで、若葉のきれいな季節になりました。新しい環境にもすっかり慣れてきた一方で、ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて1日を元気にスタートさせましょう。



心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です!



区分	エネルギー(kcal)			たんぱく質(g)		
	低学年 (1,2年)	中学年 (3,4年)	高学年 (5,6年)	低学年 (1,2年)	中学年 (3,4年)	高学年 (5,6年)
5月分平均	569	633	712	24.1	26.6	29.8
新居区学校給食摂取基準	583	650	732	23.4	26.0	28.6



5月の指導目標

- ◎ 食べ物の働きについて知ろう
- ◎ 行事食について知ろう

