

| 実施日 日 曜 | 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 | 体の調子をよくなるもの | |
| 1 金 | 【八十八夜献立】 抹茶揚げパン 牛乳 和風ポトフ ツナサラダ | 牛乳, 鶏肉, ツナ | 油, コッペパン, さとう 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 りょくとうもやし | 555 kcal 21.9 g |
| 7 木 | 【端午の節句献立】 中華おこわ 牛乳 ワンタンスープ かわちばんかん | 牛乳, 豚肉, 大豆, 油揚げ 鶏肉, なた | 米, もち米, ごま油 油, ウェーブワンタン | 干しいたけ, たけのこ, にんじん 万能ねぎ, しょうが, りょくとうもやし ぶなしめじ, 長ねぎ, チンゲンサイ, 河内晩柑 | 557 kcal 23.6 g |
| 8 金 | 【しんじゅく野菜の日】 野菜たっぷりビビンバ 牛乳 卵とトックのスープ グレープスカッシュゼリー | 牛乳, 豚肉, 大豆, 鶏肉 卵, 粉寒天 | 米, 麦, 油, さとう, トック ごま油, 白ごま, でんぷん | にんにく, こまつな, りょくとうもやし 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 | 637 kcal 24.2 g |
| 11 月 | 焼き豚チャーハン 牛乳 春巻き チンゲン菜のスープ | 牛乳, 焼き豚, 鶏肉 卵, 豚肉 | 米, 麦, 油, はるさめ でんぷん, 春巻きの皮 小麦粉, じゃがいも | しょうが, 長ねぎ, にんじん, コーン グリーンピース, 干しいたけ, たけのこ たまねぎ, にんにく, キャベツ, チンゲンサイ | 651 kcal 25.1 g |
| 12 火 | 麦ご飯 牛乳 鯖のねぎみそ焼き 野菜の磯香あえ 湯葉とわかめのすまし汁 | 牛乳, さば, みそ, のり, 豆腐, 湯葉, 生わかめ | 米, 麦, さとう | しょうが, 長ねぎ, にんじん, キャベツ りょくとうもやし, こまつな えのきたけ, たまねぎ | 562 kcal 25.9 g |
| 13 水 | 米粉チキンカレーライス 牛乳 もやしのサラダ カラマンダリン | 牛乳, 鶏肉, レンズまめ 豆乳 | 米, 麦, 油, 米粉, じゃがいも はちみつ, さとう, ごま油 | にんにく, たまねぎ, にんじん, しょうが りょくとうもやし, こまつな, コーン オレンジ | 699 kcal 22.9 g |
| 14 木 | グリーンピースご飯 牛乳 生揚げと野菜の煮物 野菜のおかか梅肉和え | 牛乳, 生揚げ, 豚肉 粉かつお | 米, 麦, さとう, 油 | グリーンピース, たけのこ, にんじん たまねぎ, キャベツ, りょくとうもやし グリーンアスパラガス, ねり梅 | 584 kcal 24.2 g |
| 15 金 | シーフードトマトクリームパスタ 牛乳 マセドアンサラダ 米粉バナナマフィン | 牛乳, ベーコン, あさり, いか 生クリーム, 粉チーズ 卵, 豆乳 | スパゲッティ, 油, バター じゃがいも, さとう, 米粉 | にんにく, たまねぎ, ぶなしめじ, トマト, パセリ, にんじん, きゅうり コーン, バナナ | 662 kcal 27.2 g |
| 18 月 | じゃこわかめご飯 牛乳 あじフライ 和風ドレッシングサラダ いなか汁 | 牛乳, わかめ, ちりめんじゃ こ, あじ, 豆腐 | 米, 麦, 油, 白ごま, 小麦粉, パン粉 さとう, こんにやく | にんじん, キャベツ, りょくとうもやし えのきたけ, しょうが, ごぼう だいこん, 長ねぎ, こまつな | 634 kcal 29.7 g |
| 19 火 | 高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 さつま汁 冷凍みかん | 牛乳, 高野豆腐, 鶏肉, みそ | 米, 麦, 油, さとう, こんにやく さつまいも | しょうが, 長ねぎ, 干しいたけ にんじん, ぶなしめじ, グリンピース ごぼう, だいこん, たまねぎ, 冷凍みかん | 613 kcal 24.0 g |
| 20 水 | チリビーンズライス 牛乳 コロコロ米粉マカロニサラダ フルーツヨーグルト | 牛乳, 豚肉, 大豆 プレーンヨーグルト | 米, 麦, 油, さとう じゃがいも, 米粉マカロニ | 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, コーン りんご, 黄桃, パイン, みかん | 703 kcal 26.1 g |
| 21 木 | ご飯 牛乳 かつおでんぶ 肉じゃが煮 しらす入り和風サラダ | 牛乳, 粉かつお, 豚肉 しらす干し | 米, さとう, 白ごま, 油, つきこんにやく, じゃがいも | にんじん, たまねぎ, だいこん りょくとうもやし, こまつな しょうが | 594 kcal 23.3 g |
| 22 金 | 全校遠足（お弁当） | | | | |
| 25 月 | ひじきご飯 牛乳 ししゃものさざれ焼き みそけんちん汁 おひさまゼリー | 牛乳, 出し昆布, 芽ひじき, 油 揚げ 青大豆, ししゃも, 豆腐 みそ, 粉寒天 | 米, 麦, 油, つきこんにやく さとう, マヨネーズ(卵不用) パン粉, 生パン粉 | にんじん, ごぼう, たまねぎ, だいこん 長ねぎ, こまつな, オレンジジュース | 617 kcal 27.3 g |
| 26 火 | コーンピラフ ツナじゃがオムレツ ABCマカロニスープ | 牛乳, 鶏肉, ツナ, 卵 ベーコン | 米, 麦, 油 じゃがいも, ABC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 | 642 kcal 27.0 g |
| 27 水 | けんちんうどん 牛乳 ポテト磯大豆 豆腐白玉フルーツポンチ | 牛乳, 鶏肉, 油揚げ, 大豆 あおのり, 豆腐 | うどん, 油, こんにやく, さとう でんぷん, 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, りんご, みかん | 644 kcal 23.2 g |
| 28 木 | ご飯 牛乳 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 | 牛乳, かつお, 豆腐, もずく | 米, でんぷん, さとう 白ごま, こんにやく 油, ごま油 | 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 長ねぎ | 592 kcal 27.7 g |
| 29 金 | 黒砂糖パン 牛乳 アスパラとポテトのグラタン ひよこ豆と野菜のスープ | 牛乳, ベーコン, 鶏肉, 豆乳 チーズ, ひよこまめ | 黒砂糖パン, じゃがいも, 油 バター, 小麦粉, パン粉 | 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 | 591 kcal 24.5 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が少なくなることがあります。

心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です！

早寝・早起き
を心がける

朝・昼・夕の
3食をしっかり
食べる

日中は
元気に
体を動かす

| | | |
|----------------------------|-----------------|--------------|
| 5月分 一日あたりの平均 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) |
| 3・4学年 1人1回当たりの 学校給食摂取基準 | 620 | 25.2 |
| | 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。