

| 風かおるさわやかな季節になりました。 今月の給食も、旬のおいしい食べ物たくさん取り入れています。なごやかな雰囲気でお腹いっぱい、元気に過ごしましょう。 (〇は、スプーンがあると食べやすい日です。) | | おもなざいりょう | | | 中学年 | |
|--|--------|--|------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------|-------------|
| | | ちやにくやほねになるはたらき | からだのちようしをととのえるはたらき | ねつやちからになるはたらき | エネルギー量 Kcal | たんぱく質量 g |
| 日 | 曜 | こんだてめい | | | | |
| 2 | 火 | ごはん にくだんごのあまずあんかけ びりからきゅうり はるさめスープ ももゼリー | ぎゅうにゅう ぶたにく | にんじん たまねぎ きゅうり ほうれんそう はくさい ねぎ | ごはん ごま ごまあぶら はるさめ | 650 23.6 |
| 6 | 金 ○ | ごはん ドライカレー たまごスープ いちご | ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく レンズまめ たまご | にんじん ピーマン ほうれんそう たまねぎ キャベツ いちご | ごはん こめあぶら | 657 27.4 |
| 9 | 月 ○ | ツイストパン とりにくとやさいのクリームに ひじきサラダ オレンジ | ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ ひじき | にんじん たまねぎ パセリ きゅうり コーン オレンジ | パン バター こむぎこ ごまあぶら | 656 26.6 |
| 10 | 火 | ごはん ぶたにくとしらたきのもの あさづけ わかめじる | ぎゅうにゅう だいず わかめ とうふ みそ ぶたにく | にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり こまつな だいこん | ごはん こめあぶら じゃがいも ごま | 605 24.3 |
| 11 | 水 ○ | コッペパン フランクフルトソーセージのトマトに ひとしおキャベツ クリームスープ | ぎゅうにゅう フランクフルトソーセージ チーズ ベーコン | トマト キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ コーン | パン こめあぶら バター こむぎこ じゃがいも | 656 23.3 |
| 12 | 木 | ごはん さけのみそソースかけ あおなのごまあえ とりごぼうじる | ぎゅうにゅう さけ とりにく とうふ | ほうれんそう にんじん こまつな ごぼう だいこん ねぎ | ごはん ごまあぶら ごま じゃがいも | 604 29.1 |
| 13 | 金 | ごはん チンジャオロースー ひきこんぶのびりからに ワンタンスープ | ぎゅうにゅう こんぶ ぶたにく | にんじん ピーマン たけのこ チンゲンサイ もやし メンマ | ごはん ごまあぶら ワンタン | 672 26.2 |
| 16 | 月 | こめこパン チリコンカーン むぎとやさいのスープ オレンジ | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン | にんじん たまねぎ こまつな キャベツ コーン オレンジ | パン こめあぶら むぎ じゃがいも | 632 28.3 |
| 17 | 火 | ごはん まぐろのてりやき だいこんのきざみづけ じゃがいもとこんにゃくのカレーに | ぎゅうにゅう まぐろ ぶたにく | にんじん だいこん きゅうり たまねぎ むきえだまめ | ごはん こめあぶら ごま じゃがいも | 638 31.7 |
| 18 | 水 | ツイストパン とりにくのマッシュルームソースかけ グリーンサラダ パスタスープ | ぎゅうにゅう とりにく ベーコン | たまねぎ マッシュルーム にんじん キャベツ ほうれんそう | パン こめあぶら じゃがいも パスタ オリーブオイル | 604 28.2 |
| 19 | 木 | ごはん とうふのごもくに やきぎょうざ あまなつ | ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ | さやえんどう にんじん たまねぎ たけのこ なら あまなつ | ごはん ごまあぶら こむぎこ | 676 28.2 |
| 20 | 金 | ごはん にくみそ あおなのナムル コーンたまごスープ | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ ハム たまご | にんじん たまねぎ しいたけ ほうれんそう もやし コーン | ごはん こめあぶら ごま ごまあぶら | 624 26.9 |
| 23 | 月 ○ | コッペパン チョコレートクリーム ポトフ ほうれんそうとコーンのソテー | ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご ベーコン | にんじん だいこん たまねぎ セロリー ほうれんそう コーン | パン チョコレートクリーム じゃがいも | 613 23.6 |
| 24 | 火 | ごはん あじつかけのり たけのこがんとどきのもの かきたまじる | ぎゅうにゅう のり がんとどき ぶたにく とうふ たまご | にんじん たけのこ むきえだまめ ほうれんそう ねぎ | ごはん こめあぶら | 603 28.1 |
| 25 | 水 ○ | リゾット ツナクリームスパゲッティ イタリアンドレッシングサラダ ぶどうゼリー | ぎゅうにゅう ぶたにく | にんじん パセリ たまねぎ キャベツ きゅうり ぶどう | ごはん オリーブオイル スパゲッティ | 602 21.9 |
| 26 | 木 | ごはん かつおのしょうがやき あさづけ しらたまだんごじる | ぎゅうにゅう かつお とりにく みそ | キャベツ きゅうり こまつな にんじん ごぼう だいこん | ごはん こめあぶら ごま しらたまだんご | 600 31.7 |
| 27 | 金 ○ | ごはん チキンカレー きりぼしだいこんのごまサラダ オレンジ | ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ チーズ | にんじん たまねぎ きりぼしだいこん きゅうり オレンジ | ごはん こめあぶら じゃがいも ごま ごまあぶら | 650 25.1 |
| 30 | 月 ○ | まるパン ハンバーグのドミグラソースかけ ペンネのソテー アスパラガスのスープ | ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ チーズ | たまねぎ エリンギ パセリ グリーンアスパラガス にんじん | ごはん ペンネ オリーブオイル じゃがいも バター | 714 29.6 |
| 31 | 火 | ごはん とりにくとこんにゃくのゴマみそに なめこスープ オレンジ | ぎゅうにゅう とりにく みそ たまご とうふ | ほうれんそう にんじん ねぎ だいこん なめこ オレンジ | ごはん こめあぶら ごま | 601 28.7 |

*ぎゅうにゅうは、まいにちつきます。*はしは、いつもきれいにしておき、わすれないようにしましょう。

5月の給食目標

☆食事のマナーを身に付けよう

- 正しい姿勢でよくかんで食べよう。
- 話題や雰囲気づくりに気を配り、楽しく食べよう。



お願い

今後、余震の影響や社会情勢等により、やむを得ず献立を変更したり、給食を中止したりする場合も考えられます。予めご了承いただきますようお願いいたします。

