



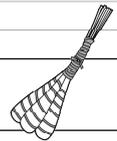
日 (曜)	こんだて	おもに体をつくる		おもに体の調子をどとのえる		おもにエネルギーのもとになる		栄養価
		1群(たんぱく質) 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群(無機質) 牛乳・小魚・海どう	3群(カロテン) 緑黄色野菜	4群(ビタミンC) その他の野菜・果物	5群(炭水化物) 穀類・いも類・砂糖	6群(脂質) 油脂	
1日 (水)	ごはん					米		エネルギー 805 kcal
	小松菜のみそ汁	豆腐 みそ		こまつな	えのきたけ ねぎ	じゃがいも		たんぱく質 30.8 g
	いわしのかぼやき	いわし				砂糖 でん粉	揚げ油	脂質 20.0 g
	茎わかめどもやしのサラダ		くきわかめ	にんじん	もやし きゅうり コーン		ごま 油	
	牛乳		牛乳					
2日 (木)	わかめごはん		わかめ			米		エネルギー 878 kcal
	野菜汁	生揚げ		にんじん こまつな	かぶ ごぼう	じゃがいも		たんぱく質 28.7 g
	大豆コロッケ	大豆				じゃがいも 小麦粉 パン粉 でん粉 砂糖	揚げ油	脂質 29.1 g
	春色サラダ			ブロッコリー	キャベツ きゅうり コーン ねりうめ		卵抜きマヨネーズ	
	よもぎ団子					つぶあん 砂糖 上新粉 もち粉		
牛乳		牛乳						
3日 (金)	憲法記念日							
6日 (月)	振替休日							
7日 (火)	麦ごはん					米 麦		エネルギー 907 kcal
	卵カレー	豚肉 うすら卵		にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく	じゃがいも	カレールウ 油	たんぱく質 26.9 g
	わかめサラダ		わかめ		コーン キャベツ きゅうり		油 ごま	脂質 28.6 g
	メーフルデザート		豆乳 大豆粉			砂糖 米粉		
	牛乳		牛乳					
8日 (水)	ごはん					米		エネルギー 774 kcal
	じゃがいものどぼろ煮	豚肉		にんじん	たまねぎ たけのこ グリンピース	じゃがいも 砂糖 でん粉	油	たんぱく質 27.1 g
	ひじきの佃煮	ツナ	ひじき			砂糖	ごま	脂質 19.9 g
	アーモンドキャベツ				キャベツ きゅうり コーン		アーモンド	
	いちご				いちご			
牛乳		牛乳						
9日 (木)	給食なし							
10日 (金)	ごはん					米		エネルギー 748 kcal
	春野菜の煮物	豚肉 ちくわ がんもどき	昆布	にんじん	だけのこ	じゃがいも 砂糖 こんにゃく		たんぱく質 32.0 g
	えびのから揚げ		えび			でん粉	揚げ油	脂質 21.8 g
	アーモンドあえ			こまつな にんじん	キャベツ	砂糖	アーモンド	
	牛乳		牛乳					
13日 (月)	ごはん					米		エネルギー 789 kcal
	マーボー豆腐	豆腐 豚肉 大豆ミート みそ		にんじん いら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ きくらげ	砂糖 でん粉	油 ごま油	たんぱく質 32.5 g
	春雨サラダ			にんじん	もやし きゅうり コーン	はるさめ 砂糖	油 ごま油 ごま	脂質 25.0 g
	オレンジ				オレンジ			
	牛乳		牛乳					
14日 (火)	ごはん					米		エネルギー 767 kcal
	ふいかけ(のり)	かつお節	のり			砂糖 でん粉		たんぱく質 30.9 g
	春雨スープ	豚肉 あさり		にんじん こまつな	もやし きくらげ メンマ	はるさめ		脂質 23.5 g
	チーズオムレツ	卵	チーズ			砂糖 でん粉	油	
	カラフルピーンズ	大豆 みそ		ピーマン にんじん		砂糖 でん粉 こんにゃく	揚げ油 ごま ごま油	
牛乳		牛乳						
15日 (水)	ごはん					米		エネルギー 865 kcal
	けんちん汁	豆腐		にんじん	ねぎ だいこん ごぼう	じゃがいも つきこんにゃく	油	たんぱく質 34.7 g
	あじフライ	あじ				パン粉 小麦粉 でん粉	揚げ油	脂質 28.1 g
	ごま酢あえ			こまつな にんじん	切干しだいこん もやし	砂糖	ごま	
	ヨーグルト		乳製品 寒天			砂糖		
牛乳		牛乳						
16日 (木)	中華めん					小麦粉		エネルギー 834 kcal
	地獄のラーメンスープ	豚肉 みそ 豆みそ	わかめ	にんじん いら	しょうが にんにく メンマ ねぎ もやし		油 ごま油	たんぱく質 39.9 g
	えびシューマイ	えび たら 大豆		たまねぎ		パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖		脂質 26.7 g
	厚揚げの回鍋肉	生揚げ 豚肉 みそ		にんじん ピーマン	しいたけ たまねぎ キャベツ しょうが にんにく	砂糖 でん粉	油 ごま油	
	牛乳		牛乳					
17日 (金)	麦入りカレー味ごはん					米 麦	油	エネルギー 820 kcal
	あさひアスパラの クリームソース	鶏肉 ベーコン あさり 白いんげん豆	粉チーズ スキムミルク 牛乳	にんじん アスパラガス	ふなしめじ たまねぎ		ホワイトルウ 油	たんぱく質 32.3 g
	甘夏サラダ				キャベツ きゅうり 甘夏		油	脂質 23.2 g
	牛乳		牛乳					

20日(月)	ごはん					米		エネルギー 794 kcal	
	打ち豆のみそ汁		打ち豆 生揚げ みそ		こまつな	えのきたけ ねぎ	じゃがいも	たんぱく質 32.2 g	
	鮭チーズフライ		鮭 チーズ				パン粉 小麦粉 でん粉 揚げ油	脂質 26.2 g	
	茎わかめのさんぴら		豚肉 くきわかめ	にんじん	ごぼう	つきこんにやく 砂糖	油 ごま油		
牛乳		牛乳							
21日(火)	ゆかりごはん				しそ	米		エネルギー 812 kcal	
	卵ともずくのスープ(玉ねぎ)		卵 豆腐 もずく		こまつな	たまねぎ	でん粉	たんぱく質 32.6 g	
	豚肉と大豆の揚げ煮		豚肉 大豆		にんじん さやいんげん	たけのこ ししいたけ	でん粉 じゃがいも こんにやく 砂糖	揚げ油 油	脂質 25.5 g
	ミルクデザート		牛乳 ホイップクリーム				水あめ 砂糖		
牛乳		牛乳							
22日(水)	ごはん					米		エネルギー 836 kcal	
	沢煮わん		豚肉	にんじん きょうな		えのきたけ ごぼう たけのこ	はるさめ	たんぱく質 31.5 g	
	さばのみそ煮		さば みそ			しょうが	砂糖	脂質 30.0 g	
	切干大根炒め煮		油揚げ	にんじん さやいんげん		切干しだいこん しいたけ	砂糖 こんにやく	ごま油	
牛乳		牛乳							
23日(木)	米粉パン		脱脂粉乳			米粉 砂糖	ショートニング	エネルギー 769 kcal	
	豆腐のスーフ		豆腐		ほうれんそう	ねぎ もやし		たんぱく質 40.2 g	
	鶏肉のはちみつレモン		鶏肉			レモン	でん粉 はちみつ	揚げ油	脂質 30.1 g
	コーン入りひたし				こまつな	キャベツ コーン			
ごまプリン		乳製品				砂糖	ごま		
牛乳		牛乳							
24日(金)	ごはん					米		エネルギー 842 kcal	
	じゃがいものごまみそ汁		生揚げ みそ		こまつな	えのきたけ ねぎ	じゃがいも	ごま	たんぱく質 30.8 g
	たれカツ		豚肉				砂糖 小麦粉 でん粉	揚げ油	脂質 29.2 g
	かぶ漬け			かぶ 葉	かぶ きゅうり				
牛乳		牛乳							
27日(月)	ピースごはん					グリーンピース	米	エネルギー 775 kcal	
	もやしのみそ汁		油揚げ みそ		きょうな	もやし	じゃがいも	たんぱく質 29.1 g	
	五日肉団子のあんかけ		豚肉	ひじき	にんじん	えだまめ たまねぎ コーン ししいたけ	砂糖 でん粉 米粉 パン粉		脂質 24.3 g
	アーモンド入りごまツナサラダ		ツナ		こまつな にんじん	キャベツ		油 アーモンド	
牛乳		牛乳							
28日(火)	ごはん					米		エネルギー 760 kcal	
	たけのこのみそ汁		豆腐 みそ わかめ			たけのこ ねぎ	じゃがいも	たんぱく質 31.7 g	
	白身魚の南蛮漬け		たら			しょうが ねぎ	砂糖 でん粉	揚げ油 ごま油	脂質 21.9 g
	えのき入りひたし				こまつな	もやし えのきたけ	砂糖		
アーモンド							アーモンド		
牛乳		牛乳							
29日(水)	ごはん					米		エネルギー 784 kcal	
	親子煮		鶏肉 卵		にんじん こまつな	たまねぎ ししいたけ たけのこ	じゃがいも くるまぜ 砂糖	たんぱく質 34.4 g	
	鉄火みそ		大豆 みそ	にんじん		ごぼう	砂糖	揚げ油 油	脂質 22.2 g
	風味漬け					きゅうり キャベツ しょうが		ごま	
牛乳		牛乳							
30日(木)	中間テストのため、給食なし								
31日(金)	ごはん					米		エネルギー 813 kcal	
	みぞアンドンスープ		豚肉 なたも みそ		にんじん なら	もやし ねぎ メンマ	わんだん	ごま油	たんぱく質 30.7 g
	魚と大豆のチリソース煮		たら 大豆		ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが	砂糖 でん粉	揚げ油 油 ごま油	脂質 21.3 g
	冷凍みかん					みかん			
牛乳		牛乳							



※天候不良や食材の流通状況、感染性胃腸炎の流行等により、やむをえず献立を変更することがあります。ご了承ください。

※出汁・エキス・調味料についての記載は省略してあります。



★★★ 今月の給食変更 ★★★

5月7日(火)～10日(金)：3年生給食なし(修学旅行のため)
5月9日(木)：1・2年生給食なし(校外学習のため)

新学期がはじまってからもうすぐ1か月が経とうとしています。
早寝・早起き・朝ごはんの習慣を身につけ、毎日を元気に過ごしましょう。

🌸「端午」の節句

5月5日に行われる節句で、大昔の中国の厄よけの行事と、日本の田植えに関係する女性のお祭りが結びついたものといわれています。江戸時代になると、男の子の成長を祝う行事となりました。菖蒲の節句ともいわれ、菖蒲湯に入ったり、こいのぼりや武者人形を飾ったり、ちまきやかしわもちを食べたりします。