



日	献立名	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	I類+ たんぱく質 脂質	
7 火	ポークカレーライス	○	ぶたにく	米,おおむぎ(米粒麦),油,小麦粉,じゃがいも,三温糖	玉葱,りんご,にんじん,トマト缶詰(ホール)	656	kcal
	カリカリあげサラダ		油揚げ	ごま油,砂糖	にんじん,キャベツ,こまつな,ぶなしめじ	23.1	g
	くだもの(オレンジ)				オレンジ	19.3	g
8 水	ソースやきそば	○	ぶた肉,いか,あおのり	蒸し中華めん,油	にんにく,しょうが,キャベツ,にんじん,玉葱,りょくとうちやし	645	kcal
	はるさめスープ		ぶた肉	緑豆はるさめ,油,ごま油	にんじん,ねぎ,もやし,干し椎茸,はくさい,しょうが	23.1	g
	こくとうふうみだいがくいも		豆乳	さつまいも,油,黒砂糖,中ざら糖,水あめ		23.6	g
	くだもの(オレンジ)				オレンジ		
9 木	かやくごはん	○	とり肉,油揚げ	米,糸こんにゃく,油	にんじん,ごぼう,干し椎茸,さやいんげん	582	kcal
	さばのピリからやき		さば	三温糖,ごま油	にんにく,しょうが,ねぎ	28.9	g
	にんじんシリシリ		ツナ	油	にんじん	20.1	g
	わかたけじる		わかめ,とり肉,木綿豆腐		たけのこ,ねぎ,こまつな		
10 金	せきはん	○	ささげ(乾)	米,もち米,黒いりごま		686	kcal
	とりのからあげ		とり肉	かたくり粉,油	しょうが,にんにく	25.7	g
	からしあえ				にんじん,はくさい	25.6	g
	けんちんじる		とり肉,木綿豆腐	さといも,板こんにゃく,油	にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ		
13 月	ごはん	○		米		655	kcal
	サバのみそに		さば,赤みそ	三温糖	しょうが	26.7	g
	あまからポテト			じゃがいも,オリーブ油,三温糖		17.5	g
	もずくいりすましじる		ぶた肉,もずく,絹ごし豆腐	かたくり粉	えのきたけ,生しいたけ,にんじん,ねぎ		
14 火	セサミハニートースト	○		食パン,マーガリン乳なし,グラニュー糖,はちみつ,白すりごま		682	kcal
	こめこのさっぱりきのこシチュー		とり肉,ぶた肉,ベーコン,牛乳,生クリーム	じゃがいも,上新粉	玉葱,にんじん,とうもろこし缶詰,マッシュルーム,ぶなしめじ,セロリ,ねぎ,パセリ	24.0	g
	じゃがいものパリパリサラダ			じゃがいも,油,三温糖	キャベツ,きゅうり,とうもろこし缶詰	26.6	g
	くだもの(オレンジ)				オレンジ		
15 水	ゆかりごはん	○		米,もち米	ゆかり	706	kcal
	ちくわのチーズいそべあげ		焼き竹輪,チーズ,あおのり	小麦粉,油		30.9	g
	やきかぼちゃ			マーガリン(乳なし)	西洋かぼちゃ	19.5	g
	とんじる		ぶた肉,木綿豆腐,白みそ,赤みそ	じゃがいも,板こんにゃく	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ		
16 木	コシャリ	「世界の料理」 エジプト	レンズまめ	米,スバゲッティ,マーガリン(乳なし),上新粉,油,三温糖	玉葱,トマト缶(ダイス),にんにく,パセリ	623	kcal
	ひよこまめのサラダ		ひよこまめ	上白糖,マヨネーズ(エッグフリー)	きゅうり,赤パプリカ,カリフラワー	17.8	g
	モロヘイヤのスープ		ベーコン	じゃがいも,オリーブ油	モロヘイヤ,トマト缶(ダイス),玉葱,にんにく	18.8	g
	くだもの(オレンジ)				オレンジ		
17 金	ごはん	○		米,おおむぎ(米粒麦),はいが米		663	kcal
	のりのつくだに		焼きのり	三温糖		26.9	g
	あげだしとうふのおろしがけ		木綿豆腐	かたくり粉,小麦粉,油	だいこん,ねぎ	20.8	g
	バンバンジーサラダ		とり肉,白みそ	練りごま,三温糖	きゅうり,にんじん,もやし		
	いしかりじる		しろさけ,木綿豆腐,白みそ,赤みそ	じゃがいも,マーガリン(乳なし)	にんじん,だいこん,ねぎ		

5月5日は端午の節句

端午とは、中国で「月はじめの午の日」という意味があり、もともとは悪日でした。そこで、災いをはらうためにしょうぶやよもぎを用いていました。それが日本に伝わり、しょうぶ湯などの風習が生まれました。この日にはちまきやかしわもちを食べます。ちまきも中国から伝わったもので、現在は世でくむのが普通ですが、本来は茅の葉で巻いていました。



世界の料理【エジプト】

☆コシャリ

エジプトの「国民食」と言われるほど代表的な料理。パスタやひよこ豆レンズ豆を入れたご飯に、トマトソースと揚げた玉ねぎをかけます。

☆モロヘイヤのスープ

エジプトの王様が病気の時にモロヘイヤのスープを飲んだと言われるほど、エジプトでよく使われる野菜です。





日	献立名	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	1杯分 - たんぱく質 脂質	
20月	たけのこごはん	○	油揚げ	米	たけのこ	586	kcal
	ちぐさやき		たまご,ぶた肉	三温糖,かたくり粉	玉葱,にんじん,ほうれんそう	25.0	g
	もやしとわかめのごまじょうゆ		わかめ	三温糖,ごま油,白いりごま	りょくとうもやし,こまつな	20.9	g
	あつあげともすくのみそしる		生揚げ,沖縄もすく,白みそ,赤みそ		はくさい,こまつな,えのきたけ		
21火	セルフフィッシュバーガー	○	まだら	ミルクパン,油,三温糖	しょうが,にんにく,玉葱,りんご,キャベツ,にんじん	603	kcal
	のりしおだいず		大豆,あおのり	かたくり粉,油		30.6	g
	カレースープ		とり肉	油,じゃがいも	玉葱,キャベツ,にんじん,ほうれんそう,マッシュルーム	22.6	g
22水	たかなじゃこごはん	○	ちりめんじゃこ	もち米,米,おおむぎ(米粒麦),ごま油,ごま	たかな漬	676	kcal
	おからのきつねやき		とり肉,ぶた肉,おから,油揚げ	三温糖,じゃがいも,油	玉葱	26.3	g
	ごもくまめ		大豆,こんぶ,焼き竹輪	こんにゃく,三温糖,ごま油	にんじん,ごぼう	19.2	g
	キャベツとわかめのみそしる		わかめ,赤みそ,白みそ	じゃがいも,焼きふ	玉葱,こまつな		
23木	かたやきそば	○	ぶた肉,いか,むきえび	中華めん(生),油,かたくり粉	にんにく,しょうが,玉葱,ねぎ,にんじん,たけのこ,干し椎茸,はくさい,チンゲンツァイ	585	kcal
	チャプチェ		豚肉	油,はるさめ,上白糖,ごま油,白すりごま	にんにく,玉葱,にんじん,青ピーマン,赤ピーマン,黄ピーマン	29.1	g
	ちゅうかスープ		とり肉,なると		にんじん,たけのこ,ねぎ,チンゲンツァイ,きくらげ,しょうが	22.2	g
	くだもの(スイカ)				小玉スイカ		
24金	ソースカツどん	○	ぶた肉	米,おおむぎ(米粒麦),小麦粉,パン粉,油,白すりごま	キャベツ	673	kcal
	ひじきとワントンのサラダ		ちりめんじゃこ	ワントンの皮,三温糖,ごま油	キャベツ,りょくとうもやし,にんじん,きゅうり,玉葱	28.6	g
	やさいたっぷりみそしる		とり肉,白みそ,赤みそ	板こんにゃく	にんじん,だいこん,ごぼう,はくさい,ねぎ,えのきたけ	18.4	g
	くだもの(オレンジ)				オレンジ		
28火	もちごめいりごまごはん	○		米,はいが米,もち米,白すりごま,白いりごま		589	kcal
	たらゆあんやき		たら	三温糖	ゆず(果汁)	29.8	g
	いそあえ		焼きのり		こまつな,はくさい,にんじん	15.7	g
	ちゃんこじる		とり肉,ぶた肉,大豆,焼き竹輪,油揚げ	小麦粉	ごぼう,にんじん,だいこん,はくさい,ねぎ		
29水	ニンジンライス	○		米,おおむぎ(米粒麦)	にんじん	647	kcal
	ミートボール		ぶた肉,おから,木綿豆腐	小麦粉,三温糖	玉葱,しょうが	24.7	g
	アスパラソテー		ベーコン	なたね油,マーガリン(乳なし)	アスパラガス,キャベツ,とうもろこし,缶詰	21.9	g
	マカロニスープ		ウィンナー,ひよこめめ	マカロニ	玉葱,キャベツ,こまつな,セロリー,とうもろこし,缶詰,マッシュルーム		
30木	さんしょくごはん	○	ぶた肉,大豆,たまご	米,おおむぎ(米粒麦),はいが米,油,三温糖	しょうが,さやいんげん	616	kcal
	かぼちゃのにつけ			上白糖	西洋かぼちゃ	24.5	g
	あつあげとやさのみそしる		生揚げ,白みそ,赤みそ	さといも,板こんにゃく,油	にんじん,だいこん,ねぎ,こまつな	21.7	g
	くだもの(オレンジ)				オレンジ		
31金	ゴマごはん	○		米,はいが米,白すりごま,白いりごま		661	kcal
	きびなごのからあげ		きびなご	かたくり粉,油	しょうが,にんにく	20.6	g
	だいこんとこんにゃくのいために		かつおぶし	板こんにゃく,油,三温糖,ごま油	だいこん	23.5	g
	ぐたくさんみそしる		油揚げ,豆腐,白みそ,赤みそ,わかめ	さといも,油	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ		

★材料購入等の都合により、献立の一部を変更する事がありますのでご了承ください。

★4月5月6月分の給食費の引き落としは6月を予定しています。詳細は後日配布予定の、給食費引き落としについての手紙をご覧ください。

**5月の給食目標**

**てをきれいにあらおう**  
**ふくそうをととのえよう**

給食前には必ず手を洗  
い、服装を整えて清潔に  
配ぜんしましょう!



○で囲んだ部分は重点的に  
きれいに洗いましょう。



	1杯分 - kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	鉄 Mg	亜鉛 mg	Va μg	VB <sub>1</sub> mg	VB <sub>2</sub> mg	VC Mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	640	16.1	29.5	346	104	2.4	3 263	0.43	0.53	37	2.2	5.6
1食あたり基準量	650	13~20	20~30	350	50	3	2 200	0.4	0.4	20	2	5