



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種ご	
						たんぱく質	脂質 炭水化物
2月	ごはん	○		米,はいが精米,米粒麦			627 kcal
	さばのおちゃあげ		さば	三温糖,かたくり粉,油	しょうが	25.2 g	
	にんじんシリシリ		まぐろ缶詰	油	にんじん	20.7 g	
	はるやさいのみそしる		わかめ,赤みそ,白みそ	じゃがいも	スナップえんどう,玉葱	81.4 g	
6金	ごはん	○		米,米粒麦,はいが精米			686 kcal
	ひじきコロッケ		豚肉	じゃがいも,油,小麦粉,パン粉	玉葱,にんじん	21.4 g	
	わふうサラダ			油,三温糖	キャベツ,にんじん,きゅうり,だいこん	20.1 g	
	とうふじる		鶏肉,豆腐,わかめ		にんじん,丸干し,椎茸,ねぎ	103.0 g	
9月	チキンライス	○	鶏肉	米,★有塩バター,油	にんじん,玉葱,マッシュルーム,グリーンピース		664 kcal
	フライドポテト			じゃがいも,油		20.7 g	
	たまごとアスパラのスープ		★たまご	かたくり粉	アスパラガス,にんじん,玉葱,干し椎茸,ねぎ	22.3 g	
						91.8 g	
10火	せきはん	○	ささげ	米,もち米,黒いりごま			707 kcal
	とりのからあげ		鶏肉	かたくり粉,油	しょうが,にんにく	26.1 g	
	おまめとひじきのサラダ		大豆,青大豆,まぐろ缶詰	油,三温糖	キャベツ,にんじん,玉葱	26.0 g	
	おいわいすましじる		ちらし蒲鉾	庄内ふ	生しいたけ,系みつば	87.8 g	
	キャロットゼリー		アガー	上白糖	にんじんジュース,りんごジュース		
11水	ごはん	○		米,米粒麦,はいが精米			606 kcal
	かじょうどうふ		★豚肉,生揚げ,赤みそ	油,上白糖	しょうが,ねぎ,にんじん,椎茸,玉葱,たけのこ,キャベツ,グリーンピース	24.8 g	
	ちゅうかわかめスープ		鶏肉,わかめ,豆腐	はるさめ,ごま油	玉葱,しょうが,はくさい,ねぎ	20.2 g	
						78.8 g	
12木	たけのこいりこぎつねごはん	○	鶏肉,油揚げ	米,米粒麦,はいが精米,油,三温糖	にんじん,たけのこ,しょうが,さやいんげん		664 kcal
	さばのおろしやき		まさば	かたくり粉,小麦粉,上白糖	しょうが,だいこん	30.8 g	
	きゃべつのおかかあえ		かつお加工品	白いりごま	こまつな,キャベツ,にんじん	27.5 g	
	さわにわん		★豚肉,豆腐	油,糸こんにゃく	ごぼう,にんじん,だいこん,たけのこ,ねぎ,生しいたけ	69.4 g	
13金	ピザトースト	○	★ベーコン,★ボークハム,★ピザチーズ	★食パン,油	玉葱,青ピーマン,マッシュルーム		652 kcal
	カルシウムサラダ		ちりめんじゃこ,まぐろ缶詰	白すりごま,上白糖,油	にんじん,キャベツ,こまつな	28.1 g	
	こめこのさっぱりきのこシチュー		鶏肉,★ベーコン,★牛乳,★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,マッシュルーム,しめじ,セロリ,ねぎ,パセリ	27.1 g	
	くだもの				★オレンジ	75.9 g	
16月	ごはん	○		米,米粒麦			596 kcal
	てづくりふりかけ		ちりめんじゃこ,おかか,あおのり	白いりごま		24.2 g	
	しんじゃがいものにくじゃが		★豚肉,揚げボール	糸こんにゃく,じゃがいも,三温糖	玉葱,にんじん,さやいんげん	12.4 g	
	わかめとだいこんとあぶらあげのみそしる		油揚げ,わかめ,白みそ,赤みそ		だいこん,ねぎ	95.1 g	
17火	にんじんライス	○		米,米粒麦	にんじん		648 kcal
	ミートボール		★豚肉,おから,豆腐	小麦粉,三温糖	玉葱,しょうが	23.8 g	
	アスパラソテー		★ベーコン	油,ソフトタイプマーガリン	アスパラガス,キャベツ,とうもろこし缶	21.1 g	
	マカロニスープ		★ウィンナー,ひよこまめ	マカロニ	玉葱,キャベツ,こまつな,セロリ,とうもろこし缶,マッシュルーム	88.4 g	

## 5月5日は端午の節句

端午とは、中国で「月初めの午の日」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、菖蒲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、現在は笹でくるむのが普通ですが、本来は茅の葉で巻いていました。



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献立ー たんぱく質	
						脂質	炭水化物
18 水	きつねうどん	○	油揚げ,鶏肉	うどん,三温糖	ほうれんそう,ねぎ	604	kcal
	わかめとツナのあえもの		わかめ,まぐろ缶詰	油	キャベツ,こまつな,とうもろこし缶	22.0	g
	まっちゃあずきスコーン		★ヨーグルト	小麦粉,強力粉,上白糖,★有塩バター		27.8	g
19 木	キムチチャーハン	○	★豚肉	米,はいが精米,押麦,米粒麦,油,三温糖,ごま油	キムチ漬け,ねぎ	615	kcal
	チャブチェ		★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	22.7	g
	もやしとぶたにくのスープ		★豚肉	油,かたくり粉	にんにく,りょくとうもやし,にんじん,きょうな	19.7	g
	くだもの				★オレンジ	83.3	g
20 金	ゆかりごはん	○		米,はいが精米,米粒麦	ゆかり	631	kcal
	ちぐさやき		★たまご,鶏肉	三温糖,かたくり粉	玉葱,にんじん,ほうれんそう	26.4	g
	ごもくまめ		大豆,こんぶ,竹輪	こんにゃく,三温糖	にんじん,ごぼう	17.7	g
	とんじる		★豚肉,豆腐,大豆,白みそ,赤みそ	じゃがいも,板こんにゃく,油	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ	92.4	g
23 月	ごはん	○		米		673	kcal
	さけのみそチーズやき		★ぎんざけ,白みそ,★ピザチーズ			28.1	g
	あまからポテト			じゃがいも,オリーブ油,三温糖		21.2	g
	かきたまじる		豆腐,★たまご	かたくり粉	ねぎ,こまつな	86.2	g
24 火	きなこあげパン	○	きな粉	★ミルクパン,油,上白糖		628	kcal
	はるやさいのポトフ		★豚肉	じゃがいも,油	にんじん,玉葱,キャベツ,アスパラガス,セロリー	23.8	g
	コールスローサラダ		★プレスハム	油	キャベツ,にんじん,きゅうり	23.6	g
	オレンジゼリー		アガー	上白糖	温州蜜柑果汁	81.1	g
25 水	さんさいおこわ	○	鶏肉,油揚げ	米,もち米,油,三温糖	にんじん,だけのこ,しめじ,山菜水煮ミックス	611	kcal
	じゃことツナのサラダ		ちりめんじゃこ,まぐろ缶詰	白すりごま,上白糖,油	にんじん,キャベツ,こまつな	25.6	g
	にくだんごいりみそしる		鶏肉,★たまご,白みそ,赤みそ	かたくり粉	しょうが,ねぎ,だいこん,にんじん,はくさい,こまつな	18.9	g
	くだもの				りんご	82.0	g
26 木	いろどりやさいピラフ	○	★ベーコン	米,★有塩バター,油	にんじん,アスパラガス,玉葱,とうもろこし缶,マッシュルーム,パセリ	614	kcal
	マカロニサラダ		まぐろ缶詰	スパゲッティ,油,上白糖	キャベツ,こまつな,にんじん,玉葱	18.6	g
	カブとポテトのスープ		鶏肉	じゃがいも,油	かぶ,玉葱,マッシュルーム,セロリー,さやいんげん	22.5	g
						82.3	g
27 金	ぶたにくのすきやきうどん	○	★豚肉,生揚げ	米,米粒麦,じゃがいも,しらたき,油,三温糖	えのきたけ,にんじん,はくさい,ねぎ	603	kcal
	やさいときくらげのサラダ			上白糖,ごま油,白いりごま	だいこん,にんじん,きゅうり,きくらげ	24.6	g
	わかたまスープ		鶏肉,わかめ,★たまご	かたくり粉	ねぎ	19.8	g
30 月	チリピーンズライス	○	鶏肉,大豆	米,米粒麦,油,上白糖	にんにく,しょうが,セロリー,玉葱,にんじん,マッシュルーム,トマト缶	657	kcal
	わかくさポテト			じゃがいも	パセリ	24.7	g
	コーンとあおなのスープ		鶏肉	油,かたくり粉	チンゲンツァイ,にんじん,玉葱,とうもろこし缶,ねぎ	17.8	g
						96.4	g
31 火	ごはん	○		米,米粒麦,はいが精米		578	kcal
	さかなのあづまに		メルルーサ	かたくり粉,油,三温糖,白いりごま	しょうが	25.6	g
	ツナサラダ		まぐろ缶詰	油	にんじん,キャベツ,きゅうり,玉葱	15.6	g
	やさいたっぷりみそしる		白みそ,赤みそ	じゃがいも	しめじ,だいこん,ねぎ,こまつな	81.4	g

★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。

★給食費の引き落としは5月からです。詳しくは後日配布予定の給食費についての通知をご覧ください。

今月の 平均 栄養価	エネルギー	たんぱく 質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	VA	VB1	VB2	VC	食物繊維 総量	食塩相当量
	kcal	%	%	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
	654	24.6	21.2	339	97	2.3	2.9	250	0.38	0.51	36	5.0	2.3
基準値	650	13~20	20~30	350	50	3	2	200	0.40	0.40	20	5.0以上	2.0未満





★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

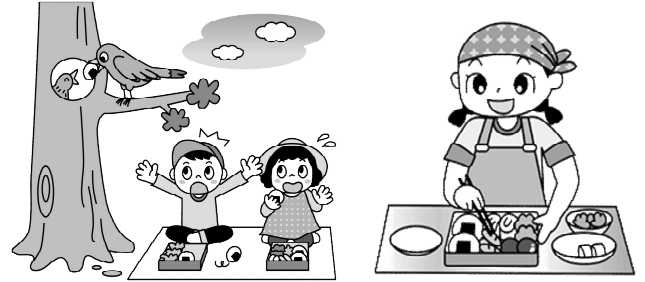
給食前には必ず手を洗

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。



	エネルギー kcal	タンパク質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム 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