



日曜	献立名			熱や力のもとになる (黄色の食品)	血や肉・骨になる (赤色の食品)	主に体の調子を整える (緑色の食品)	1人あたり (kcal) たんぱく質 (g)
1 (木)	食パン チョコクリーム	牛乳	コーンチャウダー 大豆入りごまサラダ	パン チョコクリーム 油 じゃが芋 バター 小麦粉 ごまドレッシング	牛乳 ベーコン 鶏肉 大豆	玉ねぎ 人参 コーン パセリ キャベツ もやし 小松菜	520 21.3
2 (金)	こどもの日献立 ちらし寿司・若竹汁・牛乳 ★竹輪のから揚げ・柏餅			米 砂糖 油 でんぷん 柏餅	牛乳 鶏肉 凍り豆腐 卵 のり 竹輪 豆腐 生わかめ	人参 かんぴょう 干しいたけ 絹さや しょうが にんにく 竹の子 ほうれん草	570 20.7
7 (水)	ごはん	牛乳	タッカンジョン 春雨スープ	米 でんぷん 油 砂糖 春雨	牛乳 鶏肉 大豆 卵	にんにく 人参 干しいたけ ねぎ ほうれん草 しょうが	497 20.5
8 (木)	フラワーロール	〃	トマトクリームスパゲティ コーンサラダ	パン スパゲティ 油 砂糖 生クリーム ドレッシング	牛乳 ベーコン 鶏肉 粉チーズ	にんにく 玉ねぎ パセリ トマト 小松菜 キャベツ 人参 もやし コーン	477 20.3
9 (金)	ごはん	〃	ドライカレー ABCパスタスープ りんごゼリー	米 油 小麦粉 マカロニ	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン	にんにく 玉ねぎ セロリ マッシュルーム 人参 キャベツ パセリ りんごゼリー	528 19.8
13 (火)	こぎつねうどん	〃	狭山茶蒸しパン カラマンダリン	うどん 砂糖 蒸しパンミックス 甘納豆(あずき)	牛乳 豚肉 こんぶ 油揚げ	人参 ねぎ 干しいたけ ほうれん草 カラマンダリン	588 21.6
14 (水)	ごはん	〃	和風ハンバーグ こんにゃくのおかか煮	米 砂糖 でんぷん 油	牛乳 ハンバーグ 豚肉 さつま揚げ かつお節	玉ねぎ 人参 干しいたけ えのき こんにゃく いんげん	534 24.5
15 (木)	砂糖揚げパン	〃	鶏肉と野菜の煮込み ヨーグルト	パン 油 砂糖 じゃが芋	牛乳 鶏肉 ヨーグルト	人参 玉ねぎ セロリ キャベツ マッシュルーム	529 22.6
16 (金)	わかめごはん	〃	鰯のカレー風味揚げ 肉じゃが	米 でんぷん 油 じゃが芋 砂糖	牛乳 アジ 豚肉	しょうが 玉ねぎ 人参 こんにゃく グリンピース	535 26.9
19 (月)	焼き肉丼	〃	具たくさんみそ汁 ジュシーフルーツ	米 油 砂糖 じゃが芋	牛乳 豚肉 油揚げ みそ	しょうが 玉ねぎ こんにゃく グリンピース ごぼう 人参 ジュシーフルーツ	490 22.0
20 (火)	コッペパン スライス	〃	ソース焼きそば ボイルウィンナー はちみつレモンゼリーポンチ	パン 中華麺 油	牛乳 豚肉 青のり ウィンナー	人参 もやし キャベツ はちみつレモンゼリー パイン みかん ピーチ	512 20.7
21 (水)	ごはん	〃	鶏肉のごまみそがらめ おひたし すまし汁	米 でんぷん 油 砂糖 ごま	牛乳 鶏肉 かまぼこ みそ 豆腐 わかめ	キャベツ 小松菜 もやし 人参 しめじ ほうれん草	501 21.4
22 (木)	子どもパン スライス	〃	こまいフライ バターコーン ミネストローネ	パン 油 マカロニ タルタルソース バター じゃが芋	牛乳 こまいフライ ベーコン ひよこ豆	コーン 人参 枝豆 にんにく セロリ 玉ねぎ トマト パセリ	538 21.4
23 (金)	カレーライス	〃	茎わかめのサラダ ヨーグルト	米 麦 油 じゃが芋 バター 小麦粉 ドレッシング	牛乳 豚肉 わかめ ヨーグルト	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 大豆 もやし キャベツ 小松菜	608 21.7
26 (月)	ビビンバ	〃	中華風卵スープ	米 油 砂糖 ごま でんぷん	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 卵 大豆	しょうが にんにく ねぎ 大豆 もやし 切り干し大根 人参 チンゲン菜 玉ねぎ 干しいたけ コーン 水菜	491 24.6
27 (火)	★塩ラーメン	〃	大根春巻き 冷凍みかん	中華麺 油 砂糖 でんぷん 小麦粉 春巻きの皮	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 卵 大豆	人参 玉ねぎ もやし にんにく ほうれん草 切り干し大根 みかん	566 22.4
28 (水)	ツイストパン	〃	鶏肉とじゃがいものトマト煮 アスパラガスのサラダ	パン 油 じゃが芋 砂糖 ドレッシング	牛乳 鶏肉	人参 玉ねぎ ピーマン トマト アスパラガス キャベツ もやし コーン	484 23.6
29 (木)	ひじきごはん	〃	鯖の竜田揚げ 玉ねぎのみそ汁	米 油 砂糖 でんぷん	牛乳 鶏肉 ひじき 油揚げ サバ 豆腐 わかめ みそ	人参 干しいたけ こんにゃく 枝豆 しょうが 玉ねぎ	518 25.3
30 (金)	運動会応援献立 子どもパン・牛乳・キャベツのソテー ハムカツ・じゃが芋とベーコンのスープ			パン 小麦粉 パン粉 油 じゃが芋	牛乳 ベーコン ポロニアソーセージ	キャベツ 玉ねぎ 人参 セロリ パセリ	535 19.3

★は新メニューです。

＊ 材料入荷等の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

今月の旬の食材

◇新玉ねぎ・新ごぼう・アスパラガス・絹さや・アジ・ジューシーフルーツ◇ などが登場します。

メニュー紹介



- 2(金)『こどもの日献立』…一足早いこどもの日のメニューです。お祝いに付き物の“ちらし寿司”、新メニューの“竹輪のから揚げ”、わかめと竹の子を使った“若竹汁”、端午の節句には欠かせない“柏餅”の献立です。
“竹輪のから揚げ”は、竹輪を生姜とにんにくを効かせたしょうゆに漬け込み、から揚げにします。
“柏餅”を端午の節句に食べるのは、餅を包んでいる“柏”の葉が新しい葉が出ないと、古い葉が落ちないことから、「代々家が受け継がれる」と、縁起を担いだものです。お餅に柏の葉の香りに移っています。
葉っぱは食べられないので気を付けてくださいね。
- 13(火)『カラマンダリン』…カラマンダリンは、尾張系温州みかんとキングマンダリンを交配して作られた果物です。
色鮮やかなオレンジ色でやや扁平形の見た目です。強い甘みと程良い酸味が特徴で、水分が多くジューシーな食感が楽しめます。果汁で手が汚れるかもしれませんが、美味しさの証なのでぜひ食べてほしいです。
- 19(月)『ジューシーフルーツ』…4月にも登場しました“ジューシーフルーツ”の、正式名称は“河内晩柑”と言います。
文旦の血を引く偶発実生のみかんです。夏に花をつけ、木に実ったまま冬を越し春から初夏に収穫します。
収穫時期によって風味が異なります。また、産地によって名前が違い、熊本県ではジューシーフルーツ、ジューシーオレンジ。鹿児島県ではサウスオレンジ。愛媛県では、美生柑、宇和ゴールド、愛南ゴールドなどと名付けられています。苦みもなく、さわやかな甘さと酸味が特徴のみかんです。
春はいろいろな“柑橘類”が出回ります。食べ比べてみるのも良いですね。
- 27(火)『塩ラーメン』…有りそうで無かった“塩ラーメン”新登場です！人参、玉ねぎ、もやし、ほうれん草などの野菜と豚肉のシンプルな具材のラーメンです。美味しく食べてほしいです。
- 30(金)『運動会応援メニュー』…翌日の運動会を給食で応援します！ほかのチームに“勝つ”ライバルに“勝つ”自分自身に“勝つ”いろいろな意味を持たせて“ハムカツ”を手作りします。パンに“キャベツのソテー”と一緒にはさんで“ハムカツバーガー”にして食べてほしいです。「みんながんばれ～！」



風薫る5月、さわやかな季節になりました。

元気に学校生活を送るためには 「早寝、早起き、朝ごはん！」

きちんと朝食をとり、元気に過ごしましょう。



朝食は1日を元気に過ごすための栄養源。
朝食を食べることによって、体温が上昇し
血流がよくなるため、体が目覚めます。
有意義な1日にするためにもしっかりと補給しましょう！
特に、
。。。脳の栄養になる“炭水化物”を忘れずに！！。。。



お知らせ



連続して長期に給食を欠食する場合は、担任の先生にお申し出いただくと
給食を止めることが出来ます。お申し出の翌日から6給食日以降止められます。
まずは、ご相談ください。なお、給食費は年度末に清算いたします。
例) 祝祭日のない月曜日にお申し出いただくと、翌週火曜日から給食が止まります。