

日	献立名	おもな材料			今月の給食目標	エネルギー	たん白質
		おもに体をつくる もとなる (赤)	おもに体の調子を 整えるもとなる (緑)	おもに熱や力の もとなる (黄)	よいマナーで食べよう 一口メモ		
1 (木)	たけのこごはん 魚の照り焼き わかめと切り干大根のあえ物 かしわ餅 牛乳	鶏肉 油揚げ さわら ささみ 牛乳	人参 たけのこ しいたけ グリンピース 切り干大根 胡瓜	米 麦 砂糖 片栗粉 油 ゴマ もち	こどもの日は「端午の節句」ともいいます。こどもの日の食べ物の一つに、柏の葉で餅をくるんだ「かしわもち」があります。かしわの葉は、新しい芽が育つまで古い葉が落ちないので、「子孫繁栄」という縁起をかつぎ、こどもの健やかな成長を願って使われるようになったそうです。	623	27.1
2 (金)	ジャコトースト 牛乳 レンズ豆のスープ チキンパティ アスパラソテー	しらす チーズ 牛乳 レンズ豆 あさり チキン ベーコン	玉葱 ビーマン 人参 セロリ アスパラ しめじ	パン マヨネーズ じゃが芋 油		758	32
7 (水)	炊き込みご飯 鯖の塩焼き スーナー プルーン 牛乳	豚肉 ひじき しらす さば 豆腐 牛乳	人参 しいたけ ねぎ もやし ほうれん草 サラダ菜 プルーン	米 くり ピーナツバター 砂糖		576	28.4
8 (木)	麦ごはん シカムドゥチ マニトチャウラー ミートボール煮 牛乳	油揚げ 豚肉 かつお 豆腐 ミートボール ツナ 牛乳	しいたけ こんにゃく 冬瓜 もやし にら 人参	米 麦 油 砂糖 片栗粉	新学期が始まり1カ月が過ぎました。5月はゴールデンウィークがあり、遊びの計画を楽しみにしている方も多くと思います。ですが、この時期に五月病という言葉があるように体調を崩しやすくなる時です。体調を崩さないようにするためには、規則正しい生活を送ることが大事です。毎日、早寝早起き、朝ごはんを心がけましょうね	581	24
9 (金)	麦ごはん チキンカレー フルーツポンチ 牛乳	鶏肉 レッドポニー 牛乳	人参 玉葱 プルーン グリンピース 福神漬 みかん・パイナップル	米 麦 じゃが芋 油		666	19.7
12 (月)	麦ごはん ゆし豆腐汁 鱈の味噌煮 野菜ソテー 牛乳	豆腐 さば ソーセージ 牛乳	ねぎ 赤ピーマン キャベツ ほうれん草	米 麦 砂糖 ゴマ 油		627	29.1
13 (火)	沖縄風焼きそば 千草焼き ビーンズサラダ パナナ 牛乳	豚肉 ちきあぎ 卵 ミックスベジタブル ツナ 牛乳	キャベツ 人参 からし菜 大根 胡瓜 パナナ	そば 麺 油 砂糖	バナナに含まれている糖質は熱するにつれ消化吸収の良いショ糖や果糖、ぶどう糖が増え、食べるとすぐにエネルギーにかわるので運動後のスタミナ補給に最適です。	528	22.4
14 (水)	もずく入り炊き込みご飯 あじフライ ババイヤサラダ ネーブル 牛乳	鶏肉 もずく 油揚げ アジ ツナ 牛乳	人参 にら ごぼう ババイヤ キャベツ ネーブル	米 麦 ゴマ 油 マヨネーズ 砂糖	フライとは肉、魚、野菜の材料に小麦粉をまぶし、次に溶き卵にくぐらせ最後にパン粉をまぶし、たっぷりの油で揚げた調理法です。	686	26.7
15 (木)	麦ごはん 五目スープ 酢豚 フリン 牛乳	豚肉 ミートボール 牛乳	もやし 小松菜 玉葱 しいたけ しめじ ピーマン たけのこ	米 麦 じゃが芋 砂糖 片栗粉	酢豚とは、下味をつけた豚肉を油で揚げ、玉葱、人参、ピーマン、たけのこ、しいたけなどを炒めて、甘酢あんをからめた中華料理です。肉と野菜がたっぷりとれる料理です。	587	19.7
16 (金)	たてわり遠足						
19 (月)	あさりごはん 牛肉コロッケ ごま和え りんご 牛乳	あさり 油揚げ しらす 牛乳	しいたけ 人参 ねぎ ごぼう もやし 小松菜 りんご	米 油 ごま 砂糖	便秘にならないために食物繊維を多く含む食べ物を食べましょう。	639	24.4
20 (火)	麦ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き 人参シリシリ 牛乳	豆腐 豚肉 ツナ 卵 牛乳	ねぎ 冬瓜 玉葱 人参 にら	米 麦 砂糖 片栗粉 油	食物繊維とは、食べ物に含まれていて、人間の体だけでは消化・吸収されないため、栄養はあまりありません。しかし、お腹の調子を整えて、ウンチを出しやすくします。そして、お腹の中をきれいに掃除をし、病気にかかりにくくなる働きがあります。食物繊維がいっぱいとれる食べ物は、ごぼうなどの野菜類、豆類、きのこ類があります。	608	30
21 (水)	胚芽パン シチュー 魚のトマトソース焼き コーンとアスパラソテー 牛乳	鶏肉 スキムミルク ホキ 牛乳	玉葱 グリンピース しめじ アスパラ コーン 胡瓜	パン じゃが芋 油 砂糖		629	29.3
22 (木)	麦ごはん 春雨スープ キャベツのみそ炒め ぎょうざ 牛乳	鶏肉 豚肉 厚揚げ 牛乳	小松菜 人参 キャベツ バクチョイ	米 麦 春雨 油 砂糖 片栗粉		578	20.7
23 (金)	スバゲティナポリタン 牛乳 フライドポテト グレープフルーツ 白いんげんサラダ	ウイナー 白いんげん 牛乳	玉葱 人参 ビーマン ヤングコーン キャベツ グレープフルーツ	スパゲティ 油 じゃが芋 アーモンド	人間の歴史の始まりから食べられてきた木の実は、ナッツは、木の種です。アーモンドはミネラルを多く含み、血液の流れを助けるビタミンEを多く含んでいます。	575	18.4
26 (月)	麦ごはん 煮付け きびなごの唐揚げ 芋くず天ぷら ネーブル 牛乳	鶏肉 昆布 ちきあぎ 厚揚げ きびなご 牛乳	冬瓜 人参 インゲン こんにゃく ネーブル	米 麦 小麦粉 油 いもくず	こんぶについて 昆布にはヨードという栄養素がたくさん含まれています。このヨードには体の細胞の入れ替わりを活発にしたり、体を大きくする働きや、頭の働きを助けたり、心を落ち着かせる働きもあります。	671	21.7
27 (火)	バーガーパン ポークビーンズ 豆腐ハンバーグ パスタソテー 牛乳	ベーコン 白いんげん ハンバーグ 牛乳	人参 玉葱 グリンピース ピーマン	パン じゃが芋 砂糖 油 片栗粉 スパゲティ バター		650	23
28 (水)	麦ごはん マーポー豆腐 中華あえ りんご 牛乳	豆腐 鶏・豚ひき肉 ハム わかめ 牛乳	玉葱 ねぎ もやし 胡瓜 りんご	米 麦 砂糖 片栗粉 油		643	27.2
29 (木)	焼きうどん お好み焼き ゴマ味噌あえ パナナ 牛乳	豚肉 なると ツナ しらす 卵 豆腐 牛乳	玉葱 人参 にら 白菜 ねぎ ほうれん草 パナナ	うどん 油 小麦粉 砂糖	人参の赤色は、カロテンの色です。糖質を多く含むため甘みがあります。ビタミンB1、B2、Eや食物繊維などが含まれています。	538	22.7
30 (金)	オムライス コーンバター アーモンド和え 牛乳	鶏肉 卵 チリメン 牛乳	玉葱 人参 グリンピース マッシュルーム コーン もやし 小松菜	米 麦 油 アーモンド粉末 砂糖	グリンピースは形から言えば豆ですが、栄養面から言うと、野菜の仲間に分類されます。冷凍グリンピースは、新鮮な物を蒸して冷凍しています。	571	21.8