



日(曜)	こんだてめい		体を作るもとになる食品(赤)		体の調子をととのえるもとになる食品(緑)		エネルギーのもとになる食品(黄)		熱量(kcal) 蛋白質(g) 食塩相当量(g)	
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海そう	色のこい野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋類 砂糖	油脂 種類		
9 火	ビビンバ	牛乳	ふたにく わかめ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	たまねぎ いんげん コーン パイン	キャベツ もやし みかん もも	※ はつがげんまい さとう あんにと豆腐	あぶら ごまあぶら	613 27.6 1.9
10 水	しょくパン (だいず炒)	牛乳	あつあげ ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン パブリカ パロコリー	たまねぎ キャベツ きよみオレンジ	きゅうり だいこん	パン さとう じゃがいも マカロニ	あぶら チョコクリーム	633 23.9 2.5
11 木	ごはん	牛乳	さわらのさいきょうやき ごまあえ けんちんじる きりこんぶのいために	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん こんにゃく ねぎ	もやし ごぼう いんげん キャベツ	※ さとう さといも	あぶら ごま	589 24.4 1.7
12 金	ごはん	牛乳	わふうおろしハンバーグ きりほしだいこんのサラダ かぶのみそ	牛乳 わかめ	にんじん パロコリー	たまねぎ だいこん もやし かぶ	だいこん きりほしだいこん いんげん	※ かたくりこ	あぶら 1/2egg マネース	630 25.4 1.7
15 月	カレーライス (むぎごはん)	牛乳	(ポークカレー) かいそうサラダ ヨーグルトあえ	牛乳 かいそう ヨーグルト	にんじん パロコリー パブリカ	たまねぎ きゅうり みかん パイン	アップルソース キャベツ もも	※ むぎ じゃがいも	あぶら	668 23.8 2.4
16 火	ごはん	牛乳	さばのみそに いそあえ こしねじる リングパイン	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	たまねぎ こんにゃく いんげん パイン	キャベツ もやし ねぎ	※ さといも	あぶら	660 27.1 1.8
17 水	ココアパン	牛乳	ハムとチーズのキッシュ はなやさいサラダ ミネストローネスープ セミノール	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう パロコリー パブリカ トマト	たまねぎ セロリ えだまめ セミノール	カリフラワー コーン グリーンピース	パン じゃがいも マカロニ	あぶら マヨネーズ	671 27.8 2.3
18 木	わかめごはん	牛乳	とりのからあげ うめいりおひたし かきたまじる	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ うめ いんげん	キャベツ もやし ねぎ	※ はつがげんまい かたくりこ	あぶら	592 24.2 2.5
19 金	入学進級祝い おせきはん ごましお	牛乳	メバルのしろうゆやき れんこんサラダ はんぺんのすましじる いちごクレープ	牛乳 ヨーグルト わかめ	にんじん ほうれんそう パブリカ	たまねぎ コーン いんげん	れんこん キャベツ ねぎ	もち米 あずき クレープ	あぶら ごま 1/2egg マネース	591 24.7 1.6
22 月	ラーメン	牛乳	たけのこしゅうまい パンパンジーサラダ みそラーメンスープ ★ヨーグルト	牛乳 ヨーグルト わかめ	にんじん みずな パブリカ チンゲンサイ	たまねぎ もやし ねぎ	たけのこ コーン	ラーメン しゅうまいのかわ	あぶら	594 29.4 3.2
23 火	はつが げんまい ごはん	牛乳	ふたにくのしょうがいため ゆかりあえ にらたまみそ	牛乳 わかめ	にんじん にら しそ	たまねぎ きゅうり いんげん	キャベツ だいこん はくさい	※ はつがげんまい かたくりこ	あぶら	608 31.7 1.9
24 水	こめっこばん	牛乳	タンドリーチキン パッショサラダ コーンシチュー にいのはのおいしいいちご	牛乳 ヨーグルト なまクリーム	にんじん パロコリー パブリカ	たまねぎ コーン グリーンピース いちご	きゅうり キャベツ マッシュルーム	パン じゃがいも	あぶら	623 38.4 2.9
25 木	ごはん	牛乳	にしんのてりに からしあえ とんじる てづくりふりかけ	牛乳 ジャコ	にんじん ほうれんそう こまつな	たまねぎ ごぼう だいこん しめじ ねぎ	はくさい もやし こんにゃく キャベツ	※ じゃがいも さとう	あぶら ごま	586 25.1 1.9
26 金	むぎごはん	ジョア	はるまき くらげのサラダ マーボとうふ あまなつ	牛乳 ジョア	にんじん ほうれんそう パブリカ	たまねぎ たけのこ いんげん あまなつ	キャベツ もやし ねぎ	※ むぎ さとう はるまきのかわ かたくりこ	あぶら ごまあぶら	611 23.8 2.0
29 月	<h2>昭和の日</h2>									
30 火	なめし	牛乳	とりのてりやき ごまこんぶあえ キャベツのみそ とうにゅうプリン	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな みずな チンゲンサイ	たまねぎ しめじ キャベツ	きゅうり もやし	※ むぎ かたくりこ プリン	あぶら ごまあぶら ごま	612 27.7 2.6

※材料の都合により献立が変更になることがあります。

◆地場産物食材は太字、旬の食材は下線で示してあります。

学校給食摂取基準	熱量: 650kcal	蛋白質: 26.0g	脂質: 18.0g	食塩相当量: 2.0g
今月の平均	熱量: 619kcal	蛋白質: 27.0g	脂質: 18.8g	食塩相当量: 2.2g

◎今年度から給食費の振替日は翌月の末日となりました。
 今月分の給食費の引き落としは5月31日(金)です。残高の確認をお願いいたします。

★: 業者配送

ご入学・ご進級おめでとまでございます!

新しい学年での生活がスタートしました!
 一年生は、小学校でもみんなで楽しく給食を食べましょう。
 ひとつ学年が上がったみなさん、これまで以上に もりもり給食を食べましょうね。みんなで食べる給食は「好きさらい」をなくすよい機会です。苦手なものでも、クラスの仲間と食べると不思議なことに食べられてしまうものです。心もからだも大きく成長する時期です。しっかり栄養をとりましょうね!
 給食センターでは学校生活がより楽しいものになるように、みなさんの心とからだづくりのお手伝いをしていきたいと思ひます。今年度もどうぞよろしくお祈ひします!

