

風や日射しも暖かくなり、若葉の緑が美しい季節となりました。子どもたちの元気な挨拶にパワーをもらいながら、給食室一同おいしい給食づくりに励んでいます。この時期においしく、栄養価の高い春野菜や魚を取り入れるようにしています。詳しくは裏面の給食だよりをご覧ください。

日	曜	こんだてめい		体をつくる赤の食品	エネルギーになる黄の食品	体の調子を整える緑の食品	エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (g)
6	木	はちみつパン	牛乳 ホキのレモンソース じゃがペーススープ	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン	パン はちみつ あぶら でんぶん さとう じゃがいも バター	レモンじる たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム キャベツ コーン	631	25.0
7	金	グリーンピースごはん	牛乳 さわらのさいきょうやき ごしきあえ	ぎゅうにゅう こんぶ さわら みそ	こめ もちこめ さとう	グリーンピース キャベツ もやし にんじん こまつな コーン	561	21.4
10	月	むぎごはん	牛乳 しんじゃがのそぼろに はるキャベツのごまよごし	ぎゅうにゅう ぶたにく	むぎごはん あぶら さとう じゃがいも でんぶん ごま	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ もやし さやいんげん	588	19.8
11	火	むぎごはん ごましお	牛乳 かつおのりようしあげ わかたけに	ぎゅうにゅう かつお かつおだし とりにく わかめ	むぎごはん ごま あぶら でんぶん こんにやく さとう	にんじん たけのこ ふき さやえんどう	596	28.9
12	水	シュガーあげパン	牛乳 とうふのスープに こんにやくサラダ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ なると	パン あぶら さとう でんぶん ごまあぶら こんにやく	しょうが にんじん たけのこ えのきだけ はくさい チンゲンサイ だいこん きゅうり コーン たまねぎ	582	22.6
13	木	カレーピラフ	牛乳 オムレツ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ウインナー たまご かいそう	こめ パター あぶら さとう ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん マッシュルーム だいこん きゅうり コーン	556	18.6
14	金	むぎごはん	牛乳 ハンバーグの しんたまねぎソース ぐたくさんみそ くだもの(カットパン)	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく かつおだし とうふ みそ	むぎごはん あぶら さとう こんにやく じゃがいも	たまねぎ しょうが にんじん だいこん しめじ ながねぎ パイン	654	24.6
17	月	やまがたしよくパン りんごジャム	牛乳 アスパラガスのクリームに こまつなとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう(クリームにも) ベーコン とりにく ひよこまめ チーズ わかめ	パン ジャム あぶら じゃがいも こむぎこ マカロニ さとう ごまあぶら ごま パター	りんご たまねぎ にんじん マッシュルーム アスパラガス こまつな きゅうり コーン	675	25.3
18	火	きつねうどん (じごなうどん)	牛乳 だいがくいも いそかあえ	ぎゅうにゅう かつおだし とりにく あぶらあげ かまぼこ わかめ のり	うどん あぶら さつまいも はちみつ さとう ごま	にんじん しいたけ ながねぎ こまつな もやし キャベツ	667	25.4
19	水	だいちいり ひじきごはん	牛乳 ぶりのたつたあげ ごますあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ だいち ひじき ぶり	こめ あぶら さとう しらたき でんぶん ごま	にんじん しいたけ はくさい もやし こまつな	616	27.0
20	木	むぎごはん オリンピック・パラリンピック献立 「ベルギー」	牛乳 あぶらふのたまごとじ こんぶいりあさづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご こんぶ	むぎごはん あぶら さとう ふ	たまねぎ にんじん えのきだけ さやいんげん キャベツ きゅうり	599	26.3
21	金	クロワッサン	牛乳 フリカデル リエージュサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく レンズまめ ベーコン	パン あぶら さとう パター じゃがいも	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム キャベツ さやいんげん パセリ	580	19.4
24	月	キムチチャーハン	牛乳 はるまき ピリカラきゅうり	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ あぶら こめこ こむぎこ さとう ごまあぶら ごま	はくさいキムチ ながねぎ にら きゅうり	556	20.8
25	火	ごぼうのドライカレー (むぎごはん)	牛乳 ツナサラダ とうにゅうプリン	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ とうにゅう	むぎごはん あぶら こむぎこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ごぼう マッシュルーム トマト ビーマン ほしぶどう キャベツ きゅうり コーン	597	23.2
26	水	しおやさいラーメン (ちゅうかめん)	牛乳 しゅうまい くきわかめのチヨナムル 運動会がんばれ献立	ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ	ちゅうかめん あぶら でんぶん ごまあぶら こむぎこ さとう ごま	しょうが もやし にんじん キャベツ きくらげ コーン ながねぎ にら だいこん こまつな えのきだけ にんにく	593	23.9
27	木	ソースかつどん (むぎごはん)	牛乳 (とんかつ・キャベツ) けんちんじる くだもの(あまなつ)	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおだし なまあげ	むぎごはん あぶら こむぎこ パンこ でんぶん さとう こんにやく	キャベツ ごぼう にんじん だいこん しめじ ながねぎ あまなつ	703	25.6

※7日(金) 鯖の西京焼き…大豆成分を含みます。  
 ※11日(火) かつおの漁師揚げ…小麦成分、大豆成分を含みます。  
 ※13日(木) オムレツ…鶏卵、大豆成分を含みます。  
 ※14日(金) ハンバーグ…小麦成分、大豆成分を含みます。  
 ※19日(水) ぶりのたつた揚げ…小麦成分、大豆成分を含みます。  
 ※20日(木) 塩昆布…乳糖、小麦成分、大豆成分を含みます。  
 ※21日(金) 肉だんご(フリカデル)…小麦成分、大豆成分を含みます。  
 ※24日(月) キムチ…魚醤を含みます。  
 春巻き…大豆成分、小麦を含みます。  
 ※25日(火) 豆乳プリン…豆乳を使用しています。乳、乳成分、鶏卵は使用していません。  
 ※26日(水) しゅうまい…小麦、大豆成分を含みます。  
 ※27日(木) とんかつ…小麦成分、大豆成分を含みます。  
 ★食材などの購入都合などにより、献立を変更することもありますのでご了承ください。  
 ☆献立表にはパンの詳しい成分や細かい調味料、加工品については記載していません。  
 内容を知りたい場合は学校栄養職員までご連絡ください。

5月28日(金)  
は運動会、6月1  
日(火)は運動会  
予備日のため給食  
がありません。よ  
ろしくお願いいた  
します。

