

風や日射しも暖くなり、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。今月は昨年度のリクエスト給食の続きを行います。お楽しみに（♡マーク）

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 質 (g)
			端午の節句献立					
2	火	ちまきふうおこわ	はるまき ごますあえ かしわもち	ぎゅうにゅう やきぶた あぶらあげ ぶたにく あずき	こめ もちごめ ごまあぶら さとう こめこ あぶら はるさめ でんぶん こむぎこ ごま	にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ キャベツ しょうが こまつな もやし	746	20.4
8	月	きつねうどん (じごなうどん)	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	663	22.7
9	火	ココアあげパン (フラワーロール)	とうふのスープに かいそうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ほたて とうふ かいそう	パン あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま	しょうが にんじん たけのこ えのき はくさい こまつな だいこん きゅうり コーン	578	21.2
10	水	むぎごはん	郷土料理【山口県】 チキンチキンごぼう ごもくスープ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう はるさめ ごまあぶら	ごぼう えだまめ ながねぎ しいたけ にんじん	652	29.3
11	木	ごぼういり ドライカレー (むぎごはん)	げんきサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム こんぶ かつおぶし	こめ むぎ あぶら こむぎこ ごまあぶら さとう ごま	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	565	21.5
12	金	わかめむぎごはん	あぶらふのたまごとじ ゆかりあえ	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく たまご	こめ むぎ あぶら さとう ふ	たまねぎ にんじん えのき さやいんげん キャベツ きゅうり	563	23.4
15	月	キムチチャーハン	ししゃもフライ もやしのナムル	ぎゅうにゅう やきぶた ししゃも	こめ あぶら パンこ こむぎこ でんぶん ごまあぶら さとう ごま	はくさい たまねぎ にんじん にんにく ながねぎ にら もやし だいこん こまつな	623	23.7
16	火	くろパン	ポークビーンズ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいず チーズ	パン じゃがいも あぶら さとう こんにゃくダイス	たまねぎ にんじん にんにく トマト みかん パイン ナタデココ	634	25.8
17	水	しおやさいラーメン (ちゅうかめん)	しゅうまい くきわかめサラダ	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 パンこ 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 たまねぎ キャベツ きゅうり	552	23.2
18	木	むぎごはん ごましお	かつおのりょうしあげ わかたけに	ぎゅうにゅう かつお かつおだし とりにく かつおぶし わかめ	こめ むぎ ごま パンこ さとう あぶら こむぎこ こんにゃく	にんじん たけのこ ふき さやえんどう	592	26.8
19	金	むぎごはん	しんじゃがのそぼろに はるキャベツのあさづけ そらめめ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも でんぶん	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり そらめめ	586	20.9
22	月	むぎごはん	ハンバーグの しんたまねぎソース ぐだくさんみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく かつおだし とうふ あぶらあげ わかめ みそ	こめ むぎ あぶら さとう こんにゃく 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	627	23.7
23	火	やまがたしよくパン りんごジャム	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 ひよこめめ しろはなめめ チーズ わかめ	パン ジャム あぶら じゃがいも バター こむぎこ マカロニ さとう ごま	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	634	24.6
24	水	むぎごはん	なまあげとうずらのあまずし はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ うずらたまご	こめ むぎ あぶら こんにゃく さとう でんぶん はるさめ ごまあぶら ごま	にんにく たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ キャベツ きゅうり もやし コーン	646	26.1
25	木	カレーピラフ	オムレツ こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう ウインナー たまご	こめ パター あぶら こんにゃく さとう	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	533	17.5
26	金	ソースかつどん (むぎごはん)	とんとんじる くだもの(れいとうみかん)	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ かつおだし	こめ むぎ あぶら こむぎこ パンこ でんぶん こんにゃく	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ しめじ みかん	620	22.9
29	月	グリーンピースごはん	ホキのごまみそかけ バリバリサラダ	ぎゅうにゅう こんぶ ホキ みそ ツナ	こめ もちごめ あぶら でんぶん さとう ごま こむぎこ	グリーンピース キャベツ きゅうり にんじん	629	22.0
30	火	ナシゴレン	世界の献立【インドネシア】 レモンガーリックチキン ガドガド	ぎゅうにゅう ぶたにく えび とりにく みそ	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン あかピーマン レモン キャベツ きゅうり もやし コーン	563	25.1
31	水	ツナときゃべつの スパゲティ	コーンサラダ くだもの(カットパイン)	ぎゅうにゅう ツナ とりにく	スパゲティ あぶら バター さとう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン パイン	538	22.9

※2日(火) 春巻き…大豆成分、小麦を含みます。かしわもち…大豆成分を含みます。
※12日(金) ふ…小麦、大豆成分を含みます。
※15日(月) キムチ…魚醤を含みます。ししゃもフライ…小麦、大豆成分を含みます。
※17日(水) しゅうまい…小麦、大豆成分を含みます。
※18日(木) かつおの漁師揚げ…小麦成分、大豆成分を含みます。
※22日(月) ハンバーグ…小麦成分、大豆成分を含みます。
※25日(木) オムレツ…鶏卵、大豆成分を含みます。
※26日(金) とんかつ…小麦成分、大豆成分を含みます。すいとん…小麦成分を含みます。
★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栄養教諭までご連絡ください。
★給食費の減額、連続6日を越えて欠食の場合に届け出の翌日からとなります。連続5日以内の欠食は減額できません。ご家庭からの申し出が必要ですのでご注意ください。
*おはしやスプーン、フォークなどはご家庭からの持参をお願いしています。毎日持ち帰り、清潔にしてください。ご協力をお願いいたします。



