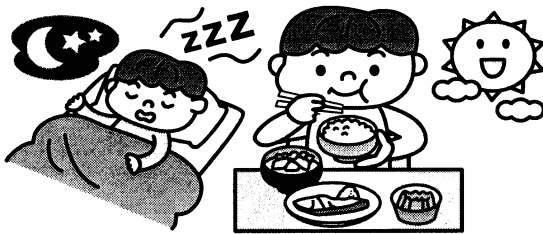


ひ ょう び	り よう の し る い	こんだてめい	しょくひんめい				もりつけず	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)
			ちからやねつになる	ちやにくをつくる	からだのちようしをととのえる	調味料			
2 (金)	しゅしよく	たけのこごはん	こめ あぶら	あぶらあげ	たけのこ にんじん さやえんどう	酒 しょうゆ みりん 塩 こんぶだし かつおだし		596	27.2
	しゅさい	とりにくのしおこうじやき		とりにく		しょうゆ しおこうじ みりん			
	しるもの	こまつなのみそしる		とうふ わかめ みそ	こまつな たまねぎ えのきたけ	かつおだし			
	デザート	かしわもち	さとう みずあめ ばくがとう あぶら	あずき かんてん		塩			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
7 (水)	しゅしよく	ツイストパン	こむぎこ マーガリン さとう ショートニング あぶら			塩 イースト		595	27.7
	しゅさい	ミートローフ	パンこ あぶら さとう	ぶたにく とうにゅう	たまねぎ にんじん セロリ	ワイン 塩 こしょう しょうゆ ナツメグ ケチャップ デミグラスソース ソース			
	ふくさい	ブロッコリーサラダ	さとう あぶら		ブロッコリー とうもろこし	酢 塩 こしょう			
	しるもの	やさいスープ		ソーセージ	キャベツ たまねぎ エリンギ にんじん パセリ	しょうゆ 塩 こしょう 鶏ガラだし			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
8 (木)	しゅしよく	げんまいごはん	こめ げんまい					570	26.3
	しゅさい	ビビンバ(にく)	さとう あぶら	ぶたにく	ぜんまい にんにく	しょうゆ 酒 みりん 豆板醤 甜麺醤			
	ふくさい	ビビンバ(やさい)	さとう		ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ 酒 みりん 酢			
	しるもの	はるさめスープ	あぶら はるさめ	ぶたにく	にんじん たまねぎ とうもろこし しいたけ にら	塩 こしょう しょうゆ 鶏ガラだし			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
9 (金)	しゅしよく	ごはん	こめ					561	23.9
	しゅさい	かつおのオーロラソース	かたくりこ あぶら さとう	かつお		ケチャップ ソース			
	ふくさい	キャベツのおかかあえ	さとう	かつおぶし	きゅうり キャベツ にんじん	しょうゆ			
	しるもの	わかたけじる		とうふ わかめ	たけのこ ねぎ	しょうゆ 塩 酒 かつおだし			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
12 (月)	しゅしよく	きびとうあげパン	こむぎこ マーガリン さとう ショートニング あぶら			塩 イースト		678	29.0
	しゅさい	ポークビーンズ	あぶら さとう	ぶたにく だいず ベーコン	たまねぎ にんじん セロリ トマト にんにく パセリ	ワイン ケチャップ ソース 塩 こしょう ベイリーフ オールスパイス 鶏ガラだし			
	ふくさい	アップルドレッシングサラダ	オリーブオイル さとう		キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ りんご	塩 酢 辛子子 こしょう			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	しゅしよく	ごはん	こめ						
13 (火)	その他	のりのつくだに	さとう	のり		みりん しょうゆ 塩		584	21.7
	しゅさい	あげじゃがのそぼろあんかけ	じゃがいも あぶら さとう コーンスターチ	ぶたにく	たまねぎ にんじん さやいんげん しいたけ	しょうゆ かつおだし			
	しるもの	わかめのみそしる		あぶらあげ みそ わかめ	たまねぎ えのきたけ ねぎ	かつおだし			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	しゅしよく	げんまいごはん	こめ げんまい						
14 (水)	しゅさい	チキンカツどん	こむぎこ あぶら パンこ	とりにく		塩 こしょう 酒 ソース		644	28.0
	ふくさい	ゆでキャベツ			キャベツ にんじん	塩			
	しるもの	ぐだくさんみそしる	あぶら	ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	ごぼう たまねぎ だいこん にんじん しめじ こんにやく こまつな	酒 かつおだし			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	しゅしよく	わかめごはん	こめ さとう	わかめ		塩			
15 (木)	しゅさい	さわらのさいきょうやき	さとう	さわら みそ		しょうゆ 酢 塩 酒粕		554	25.9
	ふくさい	ちくぜんに	あぶら さとう	とりにく	にんじん ごぼう こんにやく しいたけ レンコン さやえんどう	酒 しょうゆ 塩 みりん かつおだし			
	しるもの	すましじる		とうふ	にんじん えのき こまつな	しょうゆ みりん 塩 酒 かつおだし			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	しゅしよく	ごはん	こめ						

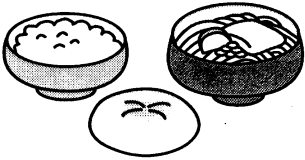
しんねんど はじ はや つき す
新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。
5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に
気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないた
め、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れ
も出てくるころですので、睡眠をしっかりとって体調を整
え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。



たんこ せつく おとこ こ すこ せいちょう しあわ ねが
端午の節句は、男の子の健やかな成長と幸せを願う
年中行事です。五月人形やこいのぼりを飾り、ちまき、
かしわもちなどを食べてお祝いをする風習があります。

朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー
源となる糖質を
多く含むものを！



しょくよく ひと しる
食欲がない人は、みそ汁
やスープ、牛乳などがお
すすめです。水分と一緒に
ビタミンやミネラルを
とることができます。



食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

おにぎり



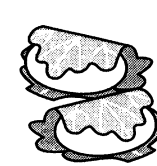
おにぎり+みそ汁



おにぎり+みそ汁+卵焼き

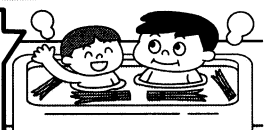


かしわもち



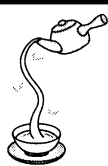
あん入りのもちをカシ
ワの葉でくるんだもの。
カシワは、新しい芽が出るまで古
い葉が木に残っていることから、
家が途絶えずに代々栄えていくよ
うにとの願いが込められています。
カシワの代わりにサルトリイバラの
葉を使う地域もあります。

菖蒲(しょうぶ)を
うかべたお風呂につか
る風習もあります。



ひ ょう び	りょう りの しゅるい	こんだてめい	しょくひんめい				調味料	もりつけず	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)
			ちからやねつになる	ちやにくをつくる	からだのちやうしをととのえる					
16 (金)	しゅよく	げんまいごはん	こめ げんまい						560	27.5
	しゅさい	マーボー豆腐	あぶら さとう コーンスターチ	ぶたにく とうふ だいずミート	たけのこ ねぎ たら しいたけ	甜面醬 豆板醬 酒				
	ふくさい	ゆでそらめ		みそ	にんにく しょうが	しょうゆ				
	しるもの	ワンタンスープ	あぶら ワンタン	とりにく なた	にんじん キャベツ	こしょう 塩 しょうゆ				
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	チンゲンサイ ねぎ	鶏ガラだし				
19 (月)	しゅよく	むしちゅうかめん	こむぎこ あぶら				塩		563	22.5
	しるもの	わふうつけめん	あぶら さとう	ぶたにく なた	もやし こまつな ねぎ	しょうゆ 塩 しょうゆ				
	しゅさい	あげぎょうざ②	こむぎこ とんし パンこ	とりにく	キャベツ たまねぎ しょうが	しょうゆ 塩 しょうゆ				
	ふくさい	かぶのちゅうかサラダ	さとう ごまあぶら		かぶ キャベツ にんじん	塩 酢				
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	きゅうり					
20 (火)	しゅよく	ごはん	こめ						571	25.7
	しゅさい	アジフライ	あぶら パンこ こむぎこ	あじ		塩 しょうゆ ソース				
	ふくさい	からしあえ	さとう		もやし こまつな にんじん	辛子粉 しょうゆ				
	しるもの	とりごぼうじる		とりにく あぶらあげ みそ	ごぼう だいこん ねぎ	みりん かつおだし				
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	こんにやく しめじ	こんぶだし にぼしだし				
21 (水)	しゅよく しゅさい	ツナピラフ	こめ	ツナ ベーコン	たまねぎ にんじん	塩 しょうゆ ワイン		554	20.8	
	ふくさい	パリパリポテトサラダ	じゃがいも あぶら		にんじん キャベツ きゅうり	塩 酢 辛子粉				
	しるもの	ミネストローネ	マカロニ あぶら さとう	ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ セロリ	ケチャップ ワイン				
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	ズッキーニ にんにく トマト	しょうゆ 塩 しょうゆ				
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ペイリーフ 鶏ガラだし				
22 (木)	しゅよく	ごはん	こめ						622	24.3
	しゅさい	ユーリンチー	コーンスターチ こむぎこ	とりにく	ねぎ しょうが	しょうゆ 酢				
	ふくさい	はるさめサラダ	はるさめ さとう ごまあぶら		にんじん きゅうり もやし	酢 辛子粉 しょうゆ				
	しるもの	チンゲンサイのスープ	あぶら	ぶたにく とうふ	にんじん たまねぎ しいたけ	塩 しょうゆ しょうゆ				
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	たけのこ チンゲンサイ	鶏ガラだし				
23 (金)	どいっごカレーのひ									
	しゅよく	げんまいごはん	こめ げんまい						660	24.2
	しゅさい	ポークカレー	こめこ あぶら さとう	ぶたにく だいずミート	たまねぎ にんじん トマト	ワイン 塩 しょうゆ				
	ふくさい	ハムサラダ	じゃがいも はちみつ		ピーマン りんご しょうが	デミグラスソース しょうゆ				
	デザート	メロン	あぶら さとう	ハム	にんじん キャベツ きゅうり	カレー粉 ガラムマサラ				
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	メロン	ペイリーフ ケチャップ				
のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ソース チャツネ 鶏ガラだし					
26 (月)	しゅよく	まるパン	こむぎこ マーガリン さとう				塩 イースト		646	20.1
	しゅさい	メンチカツ	パンこ さとう こむぎこ	だいずこ ぶたにく	たまねぎ	ケチャップ しょうゆ 塩				
	ふくさい	グリーンサラダ	コーンフラワー あぶら		キャベツ きゅうり	香辛料 ソース				
	しるもの	とうにゅうクリームスープ	さとう あぶら こむぎこ	とりにく とうにゅう	にんじん たまねぎ	塩 しょうゆ				
	のみもの	りんごジュース			とうもろこし マッシュルーム	鶏ガラだし				
27 (火)	しゅよく	ごはん	こめ						573	23.7
	しゅさい	ぶたキムチ	さとう ごまあぶら	ぶたにく みそ	キャベツ たら たまねぎ	しょうゆ				
	ふくさい	カリカリれんこんあえ	あぶら さとう		たけのこ にんにく しょうが	塩 しょうゆ				
	しるもの	かんてんいりちゅうかスープ	ごまあぶら	とりにく かんてん	こまつな もやし にんじん	酒 しょうゆ 塩				
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	れんこん	鶏ガラだし				
28 (水)	しゅよく	さけのしおこうじやき	こめ	さけ			塩麹		542	26.5
	しゅさい	ひじきにサラダ	さとう ごまあぶら あぶら	ひじき	にんじん もやし きゅうり	しょうゆ みりん 酢				
	しるもの	とんじる	あぶら	ぶたにく とうふ みそ	だいこん にんじん こんにやく	かつおだし				
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	ねぎ	酒				
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
29 (木)	しゅよく	げんまいごはん	こめ げんまい						671	26.1
	しゅさい	ハヤシライス	あぶら ハヤシルウ さとう	ぶたにく	たまねぎ セロリ にんじん	塩 しょうゆ ペイリーフ				
	ふくさい	ツナサラダ	あぶら さとう	ツナ	しめじ しょうが	デミグラスソース ワイン				
	デザート	アセロラポンチ			にんにく トマト	ケチャップ ソース				
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	アセロラ果汁 もも缶	鶏ガラだし				
30 (金)	しゅよく	うどん	こむぎこ				かつおだし		577	25.4
	しるもの	にくじるうどん	あぶら さとう	ぶたにく あぶらあげ	ごぼう にんじん まいたけ	酒 しょうゆ 塩 みりん				
	しゅさい	ちくわのいそべあげ	こむぎこ あぶら	ちくわ のり	こまつな ねぎ	にぼしだし かつおだし				
	ふくさい	キャベツときゅうりのしおだれ	さとう ごまあぶら	こんぶ	キャベツ きゅうり	塩 しょうゆ				
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
学校給食 摂取基準	650	21~33	14~22	80~110	2.0未満
今月の 平均	596	25.1	21.2	78.1	2.3



※使用している材料についてすべて記載しているわけではありません。
アレルギー等で知りたい食品がありましたら、栄養士までご相談ください。
※材料の入荷の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。
※給食では、そば、ピーナッツ、木の实類・種実類(カカオ、くり、ごま、木の实類・種実類由来の油を除く)、キウイ、いくら、たらこの使用はありません。
※海藻類はえび・かにの生息地で採取しています。
※魚には骨が入っています。気を付けて食べてください。