



| 日 | 献立名 | 主な材料名 | | | エネルギー たんぱく質 / 脂肪 ひとくちメモ |
|---|---|------------------------------------|---|---|---|
| | | 体を作る (赤) | 熱や力のもとになる (黄) | 体の調子を整える (緑) | |
| 7 火 | うめさけすし わかたけじる かしわもち 牛乳 | 甘塩さけ きんし卵 とうふ わかめ 牛乳 | こめ さとう サラダ油 くらごま かしわもち | うめぼし えだまめ たけのこ えのきたけ にんじん ねぎ | 656kcal 25.9g / 11.6g かしわ餅は、地元製造のもの。行事食も大事にしていきたいですね。 |
| <p>5月5日の「端午(たんご)の節句(せっく)」に「かしわもち」には子どもたちへの願(ねが)いがこめられています。かしわもちのかしわの葉(は)は、若葉(わかば)がでるまでに古(ふる)い葉がおちないことから、「あとつぎがいなくなる(子孫繁栄 しそんはんえい)」というえんぎのよいものとされ、子どもたちのすこやかな成長(せいちょう)を願っています。</p> | | | | | |
| 8 水 | ナン 牛乳 チキンカツ あおじそシリア ドライカレー | 牛乳 チキンカツ ぎゅうにく ぶたにく | ナン あげ油 あおじそドレッシング サラダ油 カレールフ さとう | きゅうり コーン にんじん たまねぎ トマト にんじん ピーマン | 595kcal 27.0g / 27.0g 「令和」になりました。気持ちも新たに1日1日を大事に生きていきたいですね。 |
| 9 木 | ごはん ぶたにくのしょうがやき はくさいスープ 牛乳 | ぶたにく とりにく 牛乳 | こめ サラダ油 さとう かたくりこ はるさめ ごま油 | たまねぎ にんじん もやし はくさい ちんげんさい にんじん | 680kcal 26.1g / 25.6g 給食のしょうが焼きには、炒めた野菜もたくさん入っています。 |
| 10 金 | ごもくチャーハン わかめスープ バナナ 牛乳 | ぶたにく やきぶた ベーコン とうふ わかめ 牛乳 | こめ ごま油 ごま油 | コーン にんじん たまねぎ ピーマン もやし にんじん ちんげんさい バナナ | 584kcal 20.1g / 15.0g 混ぜご飯は、白ごはんと炒めた具を混ぜて作ります。 |
| 13 月 | ごはん 牛乳 からあげ おひたし とんじり | 牛乳 とりにく ぶたにく とうふ 油あげ みそ | こめ かたくりこ 揚げ油 さとう ごま | にんにく しょうが にんじん はくさい こまつな だいこん ごぼう にんじん ねぎ | 757kcal 31.6g / 29.1g 何といても、から揚げは1番人気。小学校は2切れ、中学校は3切れです。 |
| 14 火 | とりそぼろどんぶり けんちんじる あおりんごゼリー 牛乳 | とりにく きんしたまご ぶたにく とうふ 牛乳 | こめ サラダ油 さとう | しょうが にんじん えだまめ にんじん ごぼう だいこん ねぎ あおりんごゼリー | 685kcal 29.5g / 20.4g 茶、緑、黄、赤…と色のきれいな丼です。人気のあおりんごゼリーもついています。 |
| 15 水 | ごはん マーボー豆腐 かんてんサラダ 牛乳 | ぶたにく とうふ みそ 赤みそ いとかんてん ハム 牛乳 | こめ サラダ油 さとう かたくりこ ごま油 さとう | たまねぎ にんじん しろ 白ねぎ たけのこ ほししいたけ きゅうり にんじん きゃべつ | 626kcal 24.8g / 18.9g 海藻類は気をつけていないと不足しがちです。糸寒天入りのサラダです。 |
| 16 木 | コッペパン (小) トマトソーススパゲティ チーズサラダ 牛乳 | ぶたにく ベーコン ハム ダイスターチーズ 牛乳 | コッペパン (小) スパゲティ サラダ油 さとう さとう サラダ油 | たまねぎ にんじん しめじ トマト キャベツ きゅうり | 586kcal 23.4g / 21.4g サラダに小さいチーズが美味しいです。保冷材を使い、冷たく出しています。 |
| 17 金 | ハヤシライス アスパラサラダ 牛乳 | ぶたにく 牛乳 | こめ さとう マーガリン こむぎこ サラダ油 さとう | たまねぎ しめじ にんじん グリンピース アスパラ きゅうり きゃべつ パイン缶 コーン | 653kcal 20.5g / 18.7g 旬のグリーンアスパラをサラダにします。 |
| 20 月 | ごはん ぶたにくのオイスターソースいため ちゅうかマヨサラダ 牛乳 | ぶたにく ハム 牛乳 | こめ サラダ油 ごま さとう ごま油 卵なしマヨネーズ ごま油 さとう | こまつな きゃべつ たまねぎ ピーマン たけのこ にんじん きゅうり きゃべつ にんじん コーン | 674kcal 23.5g / 24.8g 野菜たっぷり中華風炒め物です。サラダにはごま油を入れ中華風に。 |
| 21 火 | ごはん(小) みそラーメン かぼちゃサンドフライ 牛乳 | ぶたにく かまぼこ みそ かぼちゃサンドフライ 牛乳 | こめ ラーメン ごま油 揚げ油 | もやし にんじん たけのこ ちんげんさい | 716kcal 27.5g / 21.8g 5月からラーメンやうどんには小ご飯を合わせるようになりました。 |
| 22 水 | ごはん 牛乳 てりやきチキン ナムル だいずのいそに | 牛乳 とりにく とりにく だいず ひじき ひらてん | こめ さとう ごま油 さとう | しょうが にんにく もやし こまつな にんじん にんじん こんにゃく えだまめ | 694kcal 31.7g / 21.5g 照り焼きチキンやハンバーグなどはコンベクションオープンという機械で焼いています。 |
| 23 木 | こくとうパン 牛乳 ハンバーグ ウイナーポテト はるきゃべつのクリームスープ | 牛乳 ハンバーグ ウイナー ベーコン 牛乳 | こくとうパン さとう じゃが芋 サラダ油 サラダ油 マーガリン こむぎこ | たまねぎ にんじん きゃべつ コーン たまねぎ にんじん もちかん パインかん みかんかん | 602kcal 23.9g / 27.0g 今美味しい、新キャベツと新玉ねぎがいっぱいのクリームスープです。 |
| 24 金 | カレーライス フルーツ白玉 牛乳 | とりにく 牛乳 | こめ じゃが芋 カレールフ しらたまだんご さとう | たまねぎ にんじん もちかん パインかん みかんかん | 752kcal 21.1g / 19.8g 毎月1回のカレーです。具で変化を! |
| 27 月 | ごはん はっぽうとうふ あげシューマイ 牛乳 | とうふ ぶたにく シューマイ 牛乳 | こめ さとう ごま油 かたくりこ 揚げ油 | たまねぎ にんじん ほししいたけ はくさい 白ねぎ | 701kcal 27.6g / 25.4g 八宝菜に豆腐が入っています。豆腐がたくさん食べられる中華の煮物です。 |
| 28 火 | ごはん 牛乳 コロッケ ぶたしゃぶサラダ みそじる | 牛乳 コロッケ ぶたにく とうふ 油あげ みそ | こめ 揚げ油 ごまドレッシング | きゅうり にんじん にんじん コーン もやし にんじん ねぎ | 691kcal 26.2g / 20.0g 豚肉をゆでて冷やし、野菜とともにごまドレッシングをあえます。 |
| 29 水 | ごはん 牛乳 とりにくとごぼうのあげからめ ミニトマト うめマカロニサラダ | とりにく ハム | こめ かたくりこ 揚げ油 さとう マカロニ 卵なしマヨネーズ さとう | ごぼう ミニトマト にんじん コーン きゅうり うめぼし | 711kcal 23.8g / 24.8g とり肉とごぼうの相性がとても良く、甘辛で白ごはんによく合います。 |
| 30 木 | コッペパン (小) ミートスパゲティ カリカリサラダ 牛乳 | ぶたにく きゅうりにく 牛乳 | コッペパン (小) スパゲティ サラダ油 さとう ぎょうざのかわ 揚げ油 サラダ油 さとう | たまねぎ にんじん ピーマン トマト きゅうり きゃべつ にんじん | 571kcal 20.9g / 20.4g 小学校1食270円、中学校1食320円。そのうち、牛乳55円、光熱水費20円です。 |
| 31 金 | キムチチャーハン もやしスープ とうにゅうプリン 牛乳 | ぶたにく とりにく 牛乳 | こめ ごま油 ごま油 かたくりこ とうにゅうプリン | キムチ にんじん ねぎ もやし はくさい にんじん ちんげんさい | 630kcal 22.2g / 18.4g 今日のデザートは、アレルギーにも配慮したものです。お楽しみに。 |

あさごはん、しっかりたべようね!



あたまがさえる

おなかが、めをさます

からだ ぼかぼか

おしらせ

いよいよ「令和元年」となりました。新しい年号も平和で、健康で過ごせますように…と願っています。

5月から、毎週火曜日だった「小パンと麺」の日が変わっています。スパゲティは木曜日になり小パンと組み合わせ、ラーメン(うどん)は小ご飯との組み合わせになります。様子を見ながら、調整していきます。

