

ひにち	しゅしょく	ぎゅうにゅう	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	エネルギー(kcal)		
				ち 血やにくになる	からだちようし との 体の腕子を整える	ちからねつ 力や熱のもとになる	たんぱくしつ たんぱく質 しじょう たんぱく質		
ほ 1	水		【好き嫌い克服メニュー（きのこを食べよう）】 むぎいりごはん ハンバーグ わふうきのコース みそけんちんじる アセロラゼリー	ぎゅうにゅう とうふ かつおぶし	ハンバーグ みそ にんじん ごぼう こまつな	だいこん えのきたけ しそ ごぼう にんじん こまつな	こめ さとう こんにやく むぎ あぶら さといも	663 24.1 18.1 2	
ほ 2	木		【こどもの日献立】 むぎいりごはん さわらのねぎみそやき こまあえ セルフだけのこ かしわもち	ぎゅうにゅう あぶらあげ	とりにく さわら	たけのこ えだまめ ほうれんそう キャベツ	こめ さとう かしわもち むぎ こま	738 30.9 19.1 1.6	
ほ 7	火		こめごはん チョコクリーム ゆでやさい（イタリアンドレッシング） マカロニのクリームに	ぎゅうにゅう	とりにく	たまねぎ マッシュルーム こまつな	にんじん キャベツ とうもろこし パン マカロニ バター ドレッシング	チョコクリーム こむぎこ あぶら	598 27 21.4 1.8
ほ 8	水		むぎいりごはん セルフぶたどん さっぱりあえ あつやきたまご	ぎゅうにゅう たまごやき	ぶたにく のり	たまねぎ にんじん こまつな	こめ しらたき さとう むぎ あぶら	634 23.5 19.1 2.2	
ほ 9	木		むぎいりごはん さばのみそに ゆでやさい（わふうドレッシング） ぶたにくときりほしだいこんのいためもの	ぎゅうにゅう ぶたにく	さば	キャベツ こまつな だいこん	にんじん にんにく いんげんまめ こめ あぶら さとう ドレッシング	むぎ さとう 24.4 1.5	
ほ 10	金		むぎいりごはん ちゅうかどん たまごわかめのスープ セノビーゼリー	ぎゅうにゅう なるど わかめ	いかに ぶたにく たまご	しょうが たまねぎ しいたけ たけのこ	キャベツ にんじん ピーマン こめ あぶら かたくりこ ゼリー	むぎ さとう ごまあぶら 2.4	
ほ 13	月		【今月のめあてから（衛生に気を付けて食事をしよう）】 きなこあげパン ゆでやさい（てづくりドレッシング） じゃがいもそぼろに ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく	きなこ ヨーグルト	にんじん キャベツ	ほうれんそう パン あぶら はるさめ	さとう じゃがいも 28.9 2.5	
ほ 14	火		むぎいりごはん とりにくのつけこみやき いそべあえ こんさいのすましじる	ぎゅうにゅう のり	とりにく かつおぶし	ねぎ ほうれんそう だいこん こまつな	にんじん キャベツ ごぼう こめ さとう こんにやく かたくりこ	むぎ さとう 15 2.2	
ほ 15	水		むぎいりごはん ぶたにくとやさいのみそいため わかめスープ りんごゼリー	ぎゅうにゅう みそ	ぶたにく わかめ	キャベツ にんじん しいたけ ピーマン	こめ あぶら かたくりこ ごま むぎ さとう はるさめ ゼリー	21.9 15.5 1.8	
ほ 16	木		むぎいりごはん じゃこカツ おひたし いなかじる	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし	じゃこカツ とうふ みそ	こまつな にんじん ごぼう	キャベツ かんぴょう こんにやく こめ あぶら こんにやく	むぎ じゃがいも 17.1 2.1	
ほ 17	金		【トマト給食】 むぎいりごはん ぶたにくとみややさしいため かんぴょうのこますあえ はるやさいのみそしる ミルクプリンいちごソース	ぎゅうにゅう かつおぶし	ぶたにく みそ	アスパラ たまねぎ かんぴょう キャベツ	トマト にんにく にんじん とうもろこし こめ あぶら ごま むぎ さとう じゃがいも	673 25.5 19 1.9	
ほ 20	月		ハンズパン セルフチーズハンバーガー ポイルキャベツ ポテトスープ	ぎゅうにゅう ハンバーグ	チーズ ベーコン	たまねぎ キャベツ パセリ	にんじん キャベツ とうもろこし パン じゃがいも	さとう 658 28.7 24.6	
ほ 21	火		むぎいりごはん おひたし とりにくとだいずのみそいため さけぼっぱ	ぎゅうにゅう だいず	とりにく みそ	にんじん いんげんまめ キャベツ	こめ かたくりこ さとう あぶら こま	653 26.6 21.3 1.8	
ほ 22	水		むぎいりごはん しろみざかなのピリからやき ゆでやさい（ドレッシング） さつきじる	ぎゅうにゅう かつおぶし	メルルーサ みそ	しょうが りんにく ねぎ キャベツ アスパラ	にんにく ねぎ にんじん ごぼう こめ さとう こま	530 25.0 9.7 2.1	
ほ 23	木		ナン ゆでやさい（ごまドレッシング） チリコンカン カルシウムヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	だいず ベーコン	たまねぎ マッシュルーム トマト プロックロー	にんじん えだまめ にんじん あぶら ナン じゃがいも ドレッシング	あぶら 26.9 21.8 2.6	
ほ 24	金		むぎいりごはん ポークカレー こんにやくサラダ チーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	チーズ かいそう	たまねぎ トマト しょうが とうもろこし	にんじん にんにく キャベツ こめ あぶら こんにやく	むぎ じゃがいも 19.5 2.3	
ほ 27	月		コッパン セルフやきそばサンド カレースープ レモンゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン	ぶたにく みそ	キャベツ にんじん パセリ	たまねぎ のり パン あぶら ゼリー	めん じゃがいも 726 27.1 20.0	
ほ 28	火		【トマト給食】 むぎいりごはん アジフライ こまあえ トマトんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	あじ とうふ かつおぶし	ほうれんそう キャベツ だいこん ごぼう ねぎ	にんじん トマト ごぼう こめ あぶら さとう じゃがいも	688 27 21.3 2.2	
ほ 29	水		むぎいりごはん ぶたにくのワインやき ゆでやさい（てづくりドレッシング） なまあげのみそしる	ぎゅうにゅう わかめ かつおぶし	ぶたにく みそ	たまねぎ パセリ にんじん とうもろこし	しょうが キャベツ もやし こめ さとう じゃがいも	648 25.7 18.2 2.4	
ほ 30	木		むぎいりごはん きょうざ はんさんす チャーハンとうふ	ぎゅうにゅう なまあげ	ぶたにく みそ	キャベツ もやし チンゲンサイ	にんじん たまねぎ しょうが こめ はるさめ さとう ごまあぶら	むぎ さとう かたくりこ 2	
ほ 31	金		むぎいりごはん とりにくのこうみやき からしあえ ほうれんそうのみそしる	ぎゅうにゅう あぶらあげ かつおぶし	とりにく とうふ みそ	しょうが もやし にんじん こまつな ほうれんそう	にんにく にんじん キャベツ こめ むぎ	610 29.4 18.4 2	

★ 小学校中学年1人1回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー650kcal、たんぱく質26g、脂質18.1g 食塩2g

★ 今月の平均 エネルギー655kcal、たんぱく質25.4g、脂質19.6g 食塩2.1g

5月2日（火）かしわもち

5月5日は「こどもの日」です。また、「たごのせつ」ともいいます。かしわの葉は、はるにあたらしい葉が出るまで、ふるい葉がおちずに木につくことから、「家のはんえいしておめでたい」＝「子孫繁栄（しそんはんえい）」のいみを持ちます。また、かしわの葉は、大きくてしょうぶで食べものをくささせないはたらきもあるので、むかしから食器（しょっき）のかわりに使われていました。むかしの人のちえがたくさんつまったかしわもちを、よく味わってください。

