

















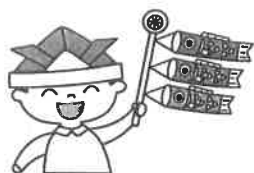


5月 こんだて予定表

献立名		主な材料名				エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	
日曜日	主食	おかず	牛乳	熱や力になる(黄)	血や肉をつくる(赤)	体の調子を整える(緑)	
1 金	ごほう入りのスパゲティ みそソース	シャキシャキサラダ ★狭山茶チーズケーキ		スパゲティ ごむぎこ さとう パター なたねあぶら しろこま	ぎゅうにゅう とりにく あかみそ クリームチーズ たまご	きゃべつ ごぼう にんじん たまねぎ きゅうり コーン おかひじき ねしょうが	599 23.9 338
7 木	ちらし寿司 【こどもの日献立】	笹かまのさやま茶揚げ すまし汁		せいはいくまい なたねあぶら ごむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ささかまほこ とりにく どうぶ あぶらあげ きざみのり	たけのこ にんじん えのきだけ さやえんどう みつば ほししいたけ せんちゃ	587 25.5 297
8 金	ごまみそうどん	ほうもちぜんざい 辛子和え		ふくろいりじごなうどん よもぎだんご さとう しろこま なたねあぶら	ぎゅうにゅう あずき しろみそ ぶたにく あぶらあげ	ごまつな もやし にんじん ながねぎ さやえんどう ほししいたけ	683 26.3 397
11 月	鶏梅そばろごはん	豚肉と白滝のピリ辛炒め みそ汁		ごはん じゃがいも さとう なたねあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく しろみそ あかみそ あぶらあげ	しらたき れんこん にんじん ごまつな うめぼし ねしょうが	649 30.0 320
12 火	お茶入り マーブル食パン	アスパラのクリーム煮 新玉ねぎドレッシングサラダ		お茶 マーブルしょくパン ツイストマカロニ ごむぎこ バター なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく パー コン なまクリーム	たまねぎ もやし きゃべつ グリーンアスパラガス にんじん マッシュルーム コーン	670 24.3 346
13 水	ごはん	豚肉と新じゃがの揚げ煮 キャベツの酢漬 もずく汁		ごはん じゃがいも なたねあぶら でんぶん さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく かまほこ あかみそ もずく	きゃべつ たまねぎ えのきだけ にんじん みずな	608 22.9 272
14 木	塩ちゃんこ ラーメン	グリルポテト きゅうりのしょうゆ漬		ぼとらーめん じゃがいも なたねあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ あおさ	きゅうり きゃべつ にんじん ちんげんさい ながねぎ にんにく ねしょうが ほししいたけ	590 24.8 294
15 金	★きび入り コーンピースごはん	かつおの新たまソース 沢煮梅		せいはいくまい もちきび でんぶん なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう かつお ぶたにく あかみそ しろみそ	たまねぎ ながねぎ グリーンピース ホールコーン えのきだけ ごぼう ごまつな にんじん はんのうねぎ にんにく	610 28.6 286
18 月	塩味ピラフ	イカのバジル揚げ ミネストラスープ		せいはいくまい なたねあぶら でんぶん シェルマカロニ こめこ パター オリーブゆ	ぎゅうにゅう いか とりにく	たまねぎ きゃべつ にんじん マッシュルーム ホールトマト せりり パセリ にんにく	588 28.1 264
19 火	食パン	鶏じゃがトマト煮 海藻サラダ		じゃがいも しょくパン チョコクリーム なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく わかめ	たまねぎ きゃべつ とまと コーン にんじん きゅうり	617 23.0 392
20 水	新ごぼうの 炊き込みご飯	鯉の唐揚げ 豆乳入りみそ汁		せいはいくまい ワンタンのかわ なたねあぶら でんぶん こめこ しろこま	ぎゅうにゅう あじ とうにゅう あぶらあげ しろみそ ちりめんじゃこ	だいこん ごぼう ごまつな にんじん ながねぎ さやえんどう	578 26.4 406
21 木	ツナとキャベツのごま酢和え ジュシーオレンジ	ツナとキャベツのごま酢和え ジュシーオレンジ		ふくろいりじごなうどん しらたまだんご しろこま さとう	ぎゅうにゅう とりにく ツナ あぶらあげ	ジュシーオレンジ きゃべつ りんごかん ごまつな にんじん きりぼしだいこん ほししいたけ	605 25.3 358
22 金	カレーライス	切り干し大根のハリハリ漬 そら豆		ごはん じゃがいも ごむぎこ なたねあぶら バター さとう しろこま	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ そらめめ にんじん きゅうり きりぼしだいこん ねしょうが にんにく	679 25.1 303
23 土	汁なし担々麺	甘夏みかん入りフルーツポンチ		むしちゅうかめん ごまあぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう あかみそ	おうとうかん パイナップル たまねぎ りんごかん なつみかんかん にんじん ちんげんさい ねしょうが	653 27.7 288
26 火	ごはん	★ごぼうつくね ゆかりふりかけ 米粉麺のスープ		ごはん こめこめん さとう でんぶん パンこ しろこま なたねあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうぶ かまほこ はなかつお	たまねぎ にんじん ちんげんさい もやし ごぼう ゆかり ねしょうが ほししいたけ	624 26.1 282
27 水	ごはん	家郷豆腐 じゃこのあめ煮 のりのナムル		ごはん さとう ごまあぶら しろこま でんぶん なたねあぶら	ぎゅうにゅう なまあげ とりにく ぶたにく あかみそ ちりめんじゃこ きざみのり	もやし ごまつな にんじん ちんげんさい ながねぎ ほししいたけ にんにく ねしょうが	652 32.2 622
28 木	さやま茶 揚げパン	ウイナーと野菜の煮込み ヨーグルト		ついでとばん じゃがいも なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう ヨーグルト ウイナー ういずきなご	たまねぎ きゃべつ にんじん マッシュルーム せんちゃ	649 22.4 379
29 金	ふき入り かやくごはん	鱈の立田揚げ みそ汁		せいはいくまい でんぶん なたねあぶら こめこ さとう	ぎゅうにゅう さば とりにく あぶらあげ あかみそ しろみそ	きゃべつ たまねぎ にんじん たけのこ ふき えのきだけ いとこんにゃく ほししいたけ	596 27.6 293
給食回数		《18回》		平均栄養量			624 25.7 341

※都合により献立を変更することがあります。
★新メニューになります。
毎月19日は食育の日



【食育体験のおしらせ】

1.2年生を対象にそら豆と、グリーンピースの皮むき体験を行います実際に給食に提供がされますので、体調の悪い場合は体験ができないときもあります。また旬の食材の為、食材がそろわないときは実施ができない時もあります

5/15 (金) 2年生 グリーンピースの皮むき体験
5/22 (金) 1年生 そら豆の皮むき体験

