

日	こんだてめい	牛乳	赤の仲間□ 血や肉になる	黄の仲間□ 熱や力の元になる	緑の仲間□ 体の調子を整える	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 (水)	【夏も近づくと八十八夜献立】 ごはん お茶ふりかけ 野菜とうずらのうま煮 酢みそ和え くだもの 	○	牛乳、系げずり、あおのり、とりもも肉、焼き竹輪(卵不使用)、うずら卵、わかめ	米、サラダ油、三温糖、板こんにゃく、じゃがいも、ごま油	ごぼう、にんじん、干しいたけ、たけのこ缶、れんこん、さやいんげん、キャベツ、りょくとうもやし、清見オレンジ	547 kcal 22.1 g 16.2 g 2.1 g
2 (木)	鶏ごぼうごはん フレンチサラダ ミネストローネ 	○	牛乳、とりもも肉、ベーコン(卵不使用)、豚もも肉、大豆、レンズまめ	米、サラダ油、三温糖	ごぼう、にんじん、干しいたけ、キャベツ、とうもろこし、きゅうり、たまねぎ、にんにく、トマト缶、トマトフォンデュ、こまつな	501 kcal 20.4 g 15.8 g 3.0 g
7 (火)	ごはん 新じゃがのそぼろ煮 おかか和え くだもの	○	牛乳、鶏ひき肉、生揚げ、糸削り	米、サラダ油、じゃがいも、つきこんにゃく、三温糖、かたくり粉	にんじん、たまねぎ、さやいんげん、ほうれんそう、りょくとうもやし、美生柑(みしょうかん)	522 kcal 20.4 g 12.9 g 1.4 g
8 (水)	ガーリックピラフ バジルドレッシングサラダ まめめスープ	○	牛乳、ベーコン(卵不使用)、とりもも肉、豚もも肉、大豆、ひよこまめ、レンズまめ	米、サラダ油、三温糖	にんにく、にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、赤パプリカ、黄パプリカ、キャベツ、こまつな、セロリ、かぶ、トマト缶	503 kcal 19.9 g 16.7 g 2.3 g
9 (木)	ソースやきそば あおのりポテトフライ フルーツヨーグルト	○	牛乳、豚肩肉、あおのり、プレーンヨーグルト	蒸し中華めん、サラダ油、じゃがいも、上白糖	にんじん、たまねぎ、もやし、キャベツ、こまつな、パイナップル缶、黄桃缶、みかん缶	551 kcal 18.7 g 20.2 g 2.3 g
10 (金)	ごはん あじのねぎみそ焼き 油揚げのおひたし 豚汁	○	牛乳、大あじ、油揚げ、豚もも肉、絹ごし豆腐	米、三温糖、ごま油、白すりごま、かたくり粉、サラダ油、つきこんにゃく、じゃがいも	ねぎ、しその葉、キャベツ、こまつな、にんじん、しょうが、ごぼう、だいこん	539 kcal 28.6 g 15.8 g 2.7 g
13 (月)	ターメリックライス クリームソースがけ 海藻サラダ くだもの	○	牛乳、とりもも肉、大豆、調理用牛乳、生クリーム、パルメザンチーズ、海藻ミックス	米、サラダ油、じゃがいも、上新粉、ごま油、上白糖	にんにく、たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、だいこん、きゅうり、甘夏みかん	563 kcal 20.3 g 16.8 g 1.9 g
14 (火)	炊き込みごはん いわしの新茶揚げ ごま和え じゃがいものみそ汁	○	牛乳、とりもも肉、油揚げ、いわし、木綿豆腐、わかめ	米、サラダ油、三温糖、米粉、かたくり粉、白いりごま、白すりごま、じゃがいも	にんじん、干しいたけ、さやいんげん、こまつな、りょくとうもやし、ぶなしめじ、だいこん、ねぎ	596 kcal 25.1 g 22.9 g 2.5 g
15 (水)	米粉のポークカレー 手作り福神漬け 彩りみかんのゼリー	○	牛乳、大豆、豚もも肉、粉寒天	米、米粒麦(こめつぶむぎ)、サラダ油、じゃがいも、米粉、三温糖、上白糖	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、きゅうり、だいこん、れんこん、なす、オレンジジュース、にんじんジュース	586 kcal 20.6 g 13.7 g 2.2 g
16 (木)	スパイシーピラフ 塩麴入りたまご焼き 野菜スープ	○	牛乳、豚ひき肉、ウィンナー(卵不使用)、鶏ひき肉、たまご、レンズまめ	米、サラダ油、ごま油、三温糖	にんにく、たまねぎ、黄パプリカ、にんじん、葉ねぎ、りょくとうもやし、キャベツ、こまつな	531 kcal 25.0 g 19.4 g 3.0 g
17 (金)	【旬を味わおう! グリンピース】 グリンピースごはん あじの南蛮漬け おひたし みそ汁 	○	牛乳、大あじ、木綿豆腐、わかめ	米、かたくり粉、米粉、三温糖、上白糖、じゃがいも	グリンピース、ねぎ、りょくとうもやし、キャベツ、こまつな、にんじん	560 kcal 24.6 g 17.2 g 2.5 g

生活リズムを見直そう

しんりよく め あざ きせつ こ あた かんきょう な きゅうりく
 新緑が目に見鮮やかな季節となりました。子どもたちは新しい環境にも慣れてきたようで、給食の
 じゅんびん あとかたづ きょうりく すす ようす み
 準備や後片付けを協力してスムーズに進めている様子が見られます。
 しんねんど はじ げつ こころ からだ つか で あさ お
 新年度が始まって1か月がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか? 朝なかなか起きられなかつ
 たり、日中ボーッとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましよう。

今月のまち☆ベジ

ハウストマト
きゅうり
ほうれんそう
こまつな

生活リズムを整えるためのポイント

起きたら、朝日を浴びる



朝食をよくかんで食べる



ちょうしょくご
朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましよう。

昼間は外で体を動かす



食事は決まった時間に食べる



早めに布団に入る



ねまえ
寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましよう。

～4月の給食食材の産地について～
 こまつな、ほうれんそう、ねぎ、ハウストマト(鶴川)、かぶ(東京)、新にんじん(徳島)、玉ねぎ(北海道)、じゃがいも(北海道・鹿児島)、春キャベツ(神奈川)、きゅうり(群馬)、もやし(栃木)、白菜(茨城)、だいこん(茨城)、れんこん(茨城)、しょうが(高知)、にんにく(青森)、ごぼう(青森)、ふき(愛知)、えのき(長野)、りんご(青森)、清見オレンジ(小田原)、さば(欧州)、豚肉(神奈川)、鶏肉(岩手)、米(埼玉)、もち米(秋田)

日	こんだてめい	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
20 (月)	五目チャーハン 焼き春巻き かきたまスープ	○	牛乳、豚ひき肉、豚もも肉、絹ごし豆腐、たまご	米、ごま油、サラダ油、りよくとうはるさめ、三温糖、かたくり粉、春巻きの皮	しょうが、にんにく、にんじん、干しいたけ、ねぎ、グリーンピース、たけのこ缶、にら、たまねぎ、えのきたけ、ほうれんそう	577 kcal 23.3 g 17.4 g 2.3 g
21 (火)	丸パン シーフードグラタン 白いんげん豆のスープ	○	牛乳、とりもも肉、いか、あさり、調理用牛乳、生クリーム、ピザ用チーズ、豚肩肉、白いんげん豆	丸パン、サラダ油、マカロニ(卵不使用)、小麦粉、米粉、バター、上新粉、パン粉(卵乳不使用)	にんにく、たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、えのきたけ、こまつな	554 kcal 26.8 g 23.7 g 2.8 g
22 (水)	ビビンバ うずらとわかめのスープ くだもの	○	牛乳、豚ひき肉、油揚げ、わかめ、木綿豆腐、うずら卵	米、サラダ油、三温糖、ごま油	にんにく、しょうが、たけのこ缶、にんじん、りよくとうもやし、こまつな、ねぎ、ジュースフルーツ	545 kcal 21.8 g 19.2 g 2.5 g
23 (木)	ごはん 魚のバーベキューソース おなか和え 呉汁	○	牛乳、メルルーサ、わかめ、糸けずり、木綿豆腐、大豆	米、かたくり粉、三温糖	たまねぎ、もやし、こまつな、にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ	541 kcal 25.6 g 16.4 g 2.6 g
24 (金)	【日本の味めぐり～岩手県～】 盛岡じゃじゃ麺 チーズいもち	○	牛乳、豚ひき肉、大豆、ダイスチーズ	うどん、ごま油、かたくり粉、じゃがいも、三温糖	にんにく、しょうが、ねぎ、干しいたけ、たけのこ缶、にんじん、りよくとうもやし、きゅうり	562 kcal 22.4 g 24.3 g 2.6 g
27 (月)	ごはん 鶏肉とコーンの揚げ煮 磯香和え くだもの	○	牛乳、とりもも肉、きざみのり	米、かたくり粉、じゃがいも、サラダ油、三温糖、上白糖	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、とうもろこし、さやいんげん、はくさい、こまつな、ニューサマーオレンジ	602 kcal 20.0 g 17.5 g 1.6 g
28 (火)	ごはん サバの甘辛ソース わかめサラダ 春雨スープ	○	牛乳、さば、わかめ、とりもも肉	米、三温糖、サラダ油、かたくり粉、ごま油、上白糖、白ごま、りよくとうはるさめ	しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし、たけのこ缶、干しいたけ、はくさい、ねぎ、ほうれんそう	624 kcal 23.9 g 25.4 g 2.2 g
29 (水)	【子どもまつり♪】 タンドリーチキンサンド ビーンズサラダ トマトスープ	○	牛乳、鶏もも肉、大豆、ベーコン(卵不使用)、レンズまめ	かしわパン、三温糖、サラダ油、じゃがいも	たまねぎ、にんにく、しょうが、キャベツ、にんじん、きゅうり、トマト、こまつな	503 kcal 25.0 g 21.8 g 3.1 g
30 (木)	ごはん ししゃものごま焼き 豚すき煮 塩こんぶ和え	○	牛乳、子持ちししゃも、豚もも肉、焼き豆腐、塩昆布	米、ごま油、白ごま、黒ごま、サラダ油、しらたき、三温糖、かたくり粉	たまねぎ、しょうが、えのきたけ、にんじん、干しいたけ、ねぎ、こまつな、キャベツ、だいこん	582 kcal 27.5 g 20.4 g 2.1 g
31 (金)	麦入りごはん 西湖豆腐(シーホードーフ) 大根の華風漬け くだもの	○	牛乳、豚ひき肉、大豆、絹ごし豆腐	米、米粒麦(こめつぶむぎ)、サラダ油、じゃがいも、三温糖、かたくり粉、ごま油	しょうが、にんにく、たまねぎ、たけのこ缶、えのきたけ、トマト缶、にら、ねぎ、だいこん、きゅうり、カラマンダリン	558 kcal 22.8 g 16.6 g 1.3 g

※材料等の都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。※表示されている栄養価は、中学年の量です。低学年は0.9倍、高学年は1.1倍が目安です。



学校給食の食事内容について

学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、栄養士が作成しています。1日に必要な栄養量の1/3程度を基本に、不足しがちなカルシウムやビタミン類は多めにとれるよう考慮し、食材や調理方法を工夫して提供します。残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができますので、食べられる人は、盛り付けられた量を食べ切るよう心がけましょう。苦手な食べ物があったり、食べられる量が少なかったり、給食を食べることに不安を感じている人は、無理をしなくて大丈夫です。成長するにつれて、だんだんと食べられるようになりますので、少しずつ慣れていきましょう。

★協力して準備をし、食べる時間を長くとれるようにすることが大切です。



★楽しい雰囲気食べると、よりおいしく感じます。



日本の味めぐり～岩手県～

「盛岡じゃじゃ麺」は野菜や肉みそがのった麺料理です。生姜・にんにくが効いた濃厚な肉みそがのっていて、麺とよく合います。本場盛岡のお店では、じゃじゃ麺を食べ終えた器に、生卵を自分で割り入れます。その後お店の人に熱々のスープを注いでもらおうと、「チータンタン」という卵スープが出来上がります！さらに追加で肉みそを乗せてくれるので、それを溶いて食べるとただの卵スープとは違った味になり、おいしい肉みそを二度楽しめます。盛岡に行った際はぜひ食べてみてくださいね♪

盛岡の人は、端に添えてある紅ショウガ(おおよそ2cm角)を分かりやすい形に歯で切って、チータンタンを受け取るときに自分のお皿が分かるようにするそうです♪
※進藤調べ



進藤撮影。もう5年以上前ですが、いつ食べてもおいしいです。