

日	こんだてめい	ののみも	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	I類キ- たんぱく質 脂質 食塩相当量			
1金	★こどもの日お祝いこんだて★ 中華おこわおにぎり ピーフンスープ 大根ときゅうりの華風和え くだもの(清美オレンジ)		焼き豚 豚もも肉	牛乳 	もち米 精白米 三温糖 ビーフン かたくりこ	ごま油 ひまわり油	にんじん こまつな(ゆで)	干し椎茸 だけのこ ねぎ グリンピース冷凍 もやし 玉葱 だいこん きゅうり 清見オレンジ	532 kcal 21.0 g 12.5 g 2.8 g
3日:憲法記念日 4日:みどりの日 5日:こどもの日 6日:振替休日									
7木	ごはん 鮭のあけぼの焼き ひじきの煮物 利休汁		しろさけ さつま揚げ 油揚げ 白みそ 赤みそ	牛乳 干ひじき(ワッ 入釜、乾)	精白米 米粉 三温糖 じゃがいも	マヨネーズ(タマ ゴ不使用) ひまわり油 練りごま	にんじん 絹さや	ごぼう だいこん ねぎ	572 kcal 26.8 g 20.6 g 2.4 g
8金	チキンライス クリームシチュー バジルドレッシングサラダ		鶏もも肉 鶏むね肉	牛乳 生クリーム	精白米 上白糖 じゃがいも 小麦粉	ひまわり油 有塩バター	にんじん さやいんげん (冷) パセリ	玉葱 キャベツ しめじ マッシュルーム水煮 とうもろこし冷凍 グリーンピース冷凍 だいこん きゅうり	580 kcal 21.6 g 20.6 g 2.3 g
11月	豚すき丼 春雨スープ あおのりピーズ		豚かた肉 木綿豆腐 大豆(乾)	牛乳 あおのり	精白米 三温糖 かたくりこ	ひまわり油 ごま油 米白絞油	にんじん 絹さや	玉葱 えのきたけ ねぎ 干し椎茸 もやし しょうが はくさい	583 kcal 24.6 g 20.1 g 2.2 g
12火	丸パン 手作りロケッテ ジェリエンスープ くだもの(あまなつみかん)		大豆(乾) 豚ひき肉 豚かた肉	牛乳	丸パン(小麦粉、 ショートニング、砂 糖、脱脂粉乳) じゃがいも 乾燥マッシュポテ 薄力粉 卵粉	ひまわり油 米白絞油	にんじん パセリ	玉葱 キャベツ セロリー 甘夏みかん	577 kcal 21.0 g 24.7 g 2.3 g
13水	★2年生グリーンピースさやおき体験★ グリーンピース入りわかめごはん まめあじの和風マリネ ほうれん草のからし和え		豚もも肉 油揚げ 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	牛乳 炊き込みわか め 豆あじ	精白米 かたくりこ 三温糖 じゃがいも	ひまわり油	にんじん ほうれんそう	グリーンピース(さやつき) 玉葱 もやし ごぼう だいこん ねぎ	551 kcal 22.4 g 17.1 g 2.1 g
14木	ハヤシライス 元気サラダ くだもの(美生柑)		豚かた肉 かつお加工品(か つお節)	飲むヨーグルト (FD)の乳製 品、砂糖、食物繊 維) 塩昆布	精白米 薄力粉 三温糖	有塩バター ひまわり油	にんじん	にんにく しょうが 玉葱 キャベツ マッシュルーム水煮と うもろこし きゅうり 美生柑	581 kcal 17.9 g 12.4 g 2.2 g
15金	山菜おこわ がんもの含め煮 ほうれん草のしそ風味和え 呉汁		豚かた肉 油揚げ 大豆(乾) がんもどき 木綿豆腐 赤みそ 白みそ	牛乳 刻みのり	もち米 精白米 三温糖 じゃがいも	ひまわり油	にんじん ほうれんそう こまつな	山菜(水煮) 干し椎茸 だけのこ(水煮) しめじ えのきたけ キャベツ もやし 玉葱 ねぎ	565 kcal 23.9 g 19.5 g 2.6 g
18日:振替休業日									
19火	いちごジャムサンド スパニッシュオムレツ 春大根のポトフ		たまご 豆乳 ベーコン 鶏むね肉	牛乳	食パン(小麦粉、 ショートニング、砂 糖、脱脂粉乳、イ ースト) 三温糖 じゃがいも	ひまわり油	にんじん	いちごジャム 玉葱 たまねぎ セロリー キャベツ だいこん	553 kcal 25.0 g 20.9 g 2.4 g
20水	アスパラピラフ ミネストローネ グリルフィッシュの香味ソースかけ		鶏もも肉 ホキ ベーコン 豚もも肉 ひよこめ(乾)	牛乳	精白米 上白糖 ABCパスタ じゃがいも	有塩バター ひまわり油 オリーブ油	にんじん アスパラガス	玉葱 キャベツ マッシュルーム水煮 とうもろこし冷凍 にんにく セロリー	549 kcal 23.7 g 17.9 g 2.8 g
21木	ごはん かつおの竜田揚げ にら玉スープ スタミナキャベツ		かつお 鶏むね肉 たまご 木綿豆腐	牛乳	精白米 かたくりこ	米白絞油 ごま油	にんじん にら	しょうが 玉葱 キャベツ きゅうり にんにく	549 kcal 28.2 g 17.2 g 2.0 g
22金	赤米入りごはん 手作りのハンバーグ じゃがいもの甘辛煮 野菜のみそ汁		しほり豆腐 絹ごし豆腐 鶏ひき肉 油揚げ 豚ひき肉 赤みそ 白みそ	ジュア ストロ ベリー(脱乳粉 乳、いちご果汁、 砂糖)	精白米 赤米 じゃがいも 上白糖 かたくり こ	ひまわり油	こねぎ にんじん こまつな	玉葱 ねぎ だいこん	528 kcal 23.8 g 10.6 g 2.7 g
25月	ごはん タットリタン 小松菜とわかめのナムル くだもの(ニューサマーオレンジ)		鶏もも肉 鶏むね肉 生揚げ	牛乳 冷凍生わかめ	精白米 三温糖 じゃがいも	ひまわり油 ごま油	にんじん さやいんげん こまつな	にんにく 玉葱 もやし ねぎ ニューサマーオレンジ	581 kcal 22.4 g 15.3 g 2.1 g
26火	キムチチャーハン サンラータンスープ カリカリ大豆黒糖		豚かた肉 絹ごし豆腐 たまご 炒り大豆(福豆)	牛乳	精白米 三温糖 かたくりこ 黒砂糖	ひまわり油 ごま油	にんじんにら 万能ねぎ	しょうが 玉葱 はくさい(キムチ漬) だけのこ(水煮) えのきたけ	577 kcal 24.5 g 18.7 g 2.3 g
27水	ごはん スタミナ納豆 じゃがいものハニーサラダ 中華スープ		鶏ひき肉 挽きわり納豆 赤みそ 豚かた肉	牛乳	精白米 上白糖 三温糖 じゃがいも はちみつ	ごま油 米白絞油 ひまわり油	にら にんじん こまつな	にんにく しょうが ねぎ 玉葱 キャベツ きゅうり たまねぎ だけのこ えのきたけ	578 kcal 22.0 g 18.4 g 2.4 g
28木	やきそば ポテトカルボナーラ くだもの(メロン)		豚かた肉 ベーコン	牛乳 あおのり 生クリーム 粉チーズ	蒸し中華めん じゃがいも	米白絞油 ひまわり油	にんじん こまつな	玉葱 もやし キャベツ にんにく アンデスメロン	564 kcal 20.6 g 26.4 g 2.7 g
29金	麦入りごはん さわらのごまみそだれ 沢煮椀 白菜ともやしのおひたし		さわら 赤みそ 豚もも肉 油揚げ かつお加工品(糸 削り)	牛乳	精白米 おおむぎ(押麦) 三温糖	白ごま ひまわり油	にんじん こまつな みずかけな	しょうが ごぼう 干し椎茸 だいこん ねぎ はくさい もやし	532 kcal 26.6 g 17.0 g 1.9 g

※学校行事、食材料の都合により、献立の内容を変更することがあります。

※食物アレルギーについて、5月はメロンが給食に出ます。給食で初めて食べる食材がないように、ご協力をお願いいたします。

【13日(水):グリーンピース入りごはん】 2年生が全校のためにさやをむいた、旬のグリーンピースを使います。栄養満点の春の野菜を味わいま

