

	注意(しゆしやく) アレルギー 表示(ふくさい) くたものなど	牛乳 赤体を作る	黄 エネルギーのもとになる	緑 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 (中学年)	お知らせ	
1	金	トマトとイカのスパゲッティ キャベツじゃこサラダ 抹茶モッチー	牛乳 ベーコン、イカ、ちりめんじゃこ、 豆乳	スパゲッティ、 油、砂糖、米粉	にんにく、たまねぎ、ホールトマト、 マッシュルーム、アスパラガス、キャベツ、 きゅうり、もやし	612 kcal 24.9 g	<p>新年度が始まって、1か月が経ちました。子どもたちも新たな環境に少しずつ慣れてきた様子が見られます。</p>  <p>元気に学校生活を送るためには、早寝早起きをして、きちんと朝食をとり、生活リズムをととのえることが大切です。</p> <p>1日(金) 抹茶モッチー</p> <p>5月2日は八十八夜です。2月の立春から数えて88日目に当たる日は、八十八夜とよばれ、農作業を始める目安となりました。 新茶の季節に合わせ、抹茶を使った米粉のデザートを作ります。</p>  <p>5月の給食には 新じゃが芋・新たまねぎ・たけのこ・アスパラガス・そら豆・グリーンピース・かんぎつ類など、今の季節においしい食べ物を使った料理が並びます。</p> <p>旬の味覚を味わいましょう。</p>  <p>グリンピース 新じゃがいも 新たまねぎ</p> <p>しよくいく 19の語呂合わせから 毎月19日は「食育の日」です。</p> <p>毎月19日は 食育の日</p> <p>5月の食育の日献立は、 21日(木) 旬を味わう献立です (5年生移動教室の関係で、21日に設定しました)</p> <p>旬をむかえるグリンピースとニューサマーオレンジを使った献立です。グリンピースごはんは、ゆで、だし汁に漬けこんだグリンピースをご飯に混ぜて作ります。</p> <p>22日(金) 有機にんじんのラベ 26日(火) 有機米のごはん</p>  <p>「有機にんじん」・「有機米」を使います。 有機農産物は、農薬や化学肥料を使わず、土にも人にも優しい栽培方法で育てられます。通常の栽培よりも、農家の方のご苦労は多いですが、未来を担う子どもたちを思って、育ててくださっています。</p> <p>今月の「せたがやそだち」 きゅうり (使用日に正確を引いてあります)</p>  <p>今月のくだもの メロン・かんぎつ類 などを使用予定です。</p>  <p>清見オレンジ・ニューサマーオレンジ・カラマンダリン・美生柑など、かんぎつ類のおいしい季節です。</p>
7	木	中華おこわ キピナゴのねぎソース 春雨スープ カラマンダリン	牛乳 とり肉、キピナゴ、 うずらのたまご	米、もち米、 油、砂糖、ごま油、でん粉、春雨	しいたけ(乾)、たけのこ、ホールコーン、 にんじん、しょうが、ねぎ、たまねぎ、 えのきたけ、こまつな、カラマンダリン	566 kcal 23.2 g	
8	金	ごはん サクのみそマヨネーズ焼き じゃが芋のみそ汁 キャベツのあっさり和え	牛乳 サク、みそ、わかめ、かつおぶし	米、 砂糖、じゃが芋、ごま	たまねぎ、キャベツ、こまつな、にんじん	569 kcal 27.9 g	
11	月	チキンカレーライス グリーンサラダ ニューサマーオレンジ	牛乳 とり肉	米、麦、 油、じゃが芋、小麦粉、砂糖	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、ホールトマト、セロリー、 キャベツ、きゅうり、アスパラガス、 ニューサマーオレンジ	630 kcal 20.6 g	
12	火	たけのこ寿司 豆腐のつくね焼き かきたま汁	牛乳 油揚げ、刻みりの豆腐、大豆、 とり肉、ひじき、たまご	米、 砂糖、ごま、でん粉	にんじん、たけのこ、かんぴょう(乾)、 こまつな、しょうが、ねぎ、たまねぎ、 こねぎ	567 kcal 25.4 g	
13	水	あんかけ焼きそば ビーンズポテト 清見オレンジ	牛乳 豚肉、イカ、うずら卵、大豆	蒸し中華めん、 でん粉、油、じゃが芋	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、 しいたけ(乾)、たけのこ、もやし、キャベツ、 チンゲン菜、清見オレンジ	566 kcal 24.9 g	
14	木	ごはん レバーとポテトの甘辛和え わかめスープ 大根サラダ	牛乳 豚レバー、みそ、豆腐、わかめ	米、 でん粉、油、じゃが芋、砂糖、ごま油	しょうが、にんじん、ピーマン、たまねぎ、 しめじ、こまつな、だいこん、きゅうり、 もやし	591 kcal 20.3 g	
15	金	セルフコロッケバーガー ミネストローネ	牛乳 豚肉、ベーコン、白いんげん豆	無塩パン、 油、じゃが芋、小麦粉、パン粉	たまねぎ、にんじん、キャベツ、セロリー、 ホールトマト、パセリ	585 kcal 23.1 g	
18	月	麦ごはん イカのかりんと揚げ ねぎと油揚げのみそ汁 じゃが芋のきんぴら	牛乳 イカ、油揚げ、みそ、大豆	米、麦、 でん粉、油、じゃが芋、砂糖、ごま	しょうが、にんじん、だいこん、たまねぎ、 ねぎ、こほう、さやいんげん	613 kcal 26.3 g	
19	火	ミルクパン じゃが芋のチーズ焼き 米粉のポークンチュー 美生柑	牛乳 生クリーム、ピザチーズ、豚肉	ミルクパン、 じゃが芋、バター、油、米粉	パセリ、にんにく、たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、美生柑	563 kcal 24.6 g	
20	木	生揚げの四川煮丼 中華スープ ゆでそら豆	牛乳 豚肉、みそ、生揚げ、とり肉	七分つき米、 油、砂糖、じゃが芋、でん粉	にんにく、しょうが、ねぎ、たまねぎ、 にんじん、もやし、キャベツ、そらめ	690 kcal 33.1 g	
21	木	グリンピースごはん ザワラの野菜あんかけ 豚汁 ニューサマーオレンジ	牛乳 ザワラ、豚肉、みそ、豆腐	米、もち米、 油、砂糖、でん粉、ごま油、じゃが芋	グリンピース、しょうが、にんじん、もやし、 ピーマン、ねぎ、こんにゃく、こほう、だいこん、 ニューサマーオレンジ	579 kcal 27.9 g	
22	金	カレーツナトースト キャベツと豆乳のスープ 有機にんじんのラベ	牛乳 ツナ、大豆、ピザチーズ、 ベーコン、とり肉、豆乳	無塩食パン、 油、砂糖、小麦粉、ごま	にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、 レモン、らっきょう	577 kcal 26.9 g	
25	月	アスパラガスのホワイトソーススパゲッ もやしのカレー風味 メロン	牛乳 ベーコン、とり肉、生クリーム	スパゲッティ、 油、バター、小麦粉、砂糖	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、 アスパラガス、もやし、メロン	579 kcal 23.8 g	
26	火	有機米のごはん カツオの揚げ煮 たけのこわかめのすまし汁 じゃこ和え	牛乳 カツオ、豆腐、かまぼこ、わかめ、 ちりめんじゃこ	有機米、 でん粉、油、砂糖、ごま	しょうが、たけのこ、えのきたけ、ねぎ、 キャベツ、きゅうり、もやし	579 kcal 32.7 g	
27	木	米粉のハヤシライス わかめサラダ 小松菜ケーキ	牛乳 豚肉、わかめ、たまご、粉チーズ	七分つき米、 油、じゃが芋、米粉、ごま油、砂糖、 ごま、バター、小麦粉	しょうが、にんにく、セロリー、たまねぎ、 にんじん、マッシュルーム、キャベツ、 もやし、きゅうり、こまつな	699 kcal 25.3 g	
28	木	胚芽米ごはん サバのにんにくみそ焼き 豆腐とわかめのみそ汁 ごま和え	牛乳 サバ、みそ、豆腐、わかめ、ちりめん	七分つき米、 砂糖、ごま油、ごま	にんにく、ねぎ、たまねぎ、えのきたけ、 もやし、にんじん	642 kcal 26.7 g	
29	金	黒砂糖パン チーズ入りオムレツ ABCスープ こんにゃくサラダ	牛乳 ベーコン、たまご、ダイスチーズ、 ウィンナー	黒砂糖パン、 油、マカロニ、砂糖、ごま油	たまねぎ、こまつな、にんにく、にんじん、 キャベツ、こんにゃく、きゅうり、もやし	581 kcal 26.4 g	

*栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.8倍、高学年1.2倍とみてください。
*学校行事や食材料の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。