

日	こんだて名	牛乳 1杯 たんぱく質	おたより
1金	鶏そぼろごはん みそけんちん汁 よもぎだんご 旬の食材 	629 kcal 26.8 g	<p>朝ごはんを食べて 体のスイッチをオン! </p> <p>体のスイッチ  朝ごはんを食べると、寝ている時に不足したエネルギーや栄養素を補うことができるため、午前中から元気に活動する力になります。</p> <p>脳のスイッチ  ごはんやパンに含まれている「炭水化物」は、脳のエネルギー源になります。また、よくかんで食べることで脳に刺激を与え、脳の活動が活発になります。</p> <p>おなかのスイッチ  よくかんで食べた朝ごはんが胃の中に送られると、腸が動き始めて、朝の排便につながります。</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p>おすすめ! 朝ごはんレシピ</p> <p>じゃこチーズトースト</p>  <p>食パンにマヨネーズをぬり、その上にじゃこ、小さくちぎった海苔、とろけるチーズをのせて、トースターで焼いたら完成!簡単に準備ができ、カルシウムもしっかりと摂れます。</p> </div> <p>5月5日は端午の節句</p>  <p>端午の節句は、こいのぼりや武者人形を飾り、かしわもちやちまきを食べて男の子の成長を祝う行事です。かしわの葉は、新芽が育つまで古い葉が落ちないことから、子孫繁栄への願いが込められています。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>※栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.85倍、高学年1.15倍とみてください。 ※食材の入荷状況や学校行事などの都合により、献立を変更する場合があります。 ※今月のくだものは、オレンジ類を予定しています。 ※食物アレルギーがあるご家庭は、お子さまと一緒に別紙の詳細献立表をご確認ください。</p> </div>
7木	チキンカレーライス 糸寒天サラダ	630 kcal 19.1 g	
8金	ごはん 魚の変わりみそがらめ のりあえ 沢煮椀	574 kcal 26.0 g	
11月	ジャージャー麺 のり塩ポテトビーンズ りんごゼリー	644 kcal 22.8 g	
12火	ごはん さわらのねぎソースがけ 五月煮 旬の食材 	650 kcal 28.0 g	
13水	メープルシロップトースト ポークシチュー ツナサラダ	561 kcal 19.7 g	
14木	中華おこわ にらたま焼き ビーフンスープ	584 kcal 28.4 g	
15金	みそカツ丼 紅白はんぺんのすまし汁 くだもの 運動会応援給食	641 kcal 26.1 g	
18月	運動会 振替休日		
19火	ココアパン ポテトのミートグラタン レンズ豆入りスープ	542 kcal 25.9 g	
20水	昆布ごはん いかのかりんと揚げ みそ汁	550 kcal 28.6 g	
21木	チキンクリームスパゲティ カリカリごぼうサラダ くだもの	637 kcal 24.7 g	
22金	胚芽ごはん じゃこわかめふりかけ 新じゃがいものそぼろ煮 干草あえ 旬の食材 	616 kcal 24.1 g	
25月	豚肉のしぐれごはん ぎせい豆腐 みそ汁	574 kcal 29.0 g	
26火	ジャンバラヤ バーベキューチキンサラダ たまごスープ	577 kcal 22.6 g	
27水	ごはん かつおの竜田揚げ ごまあえ どさんこ汁 旬の食材 	591 kcal 30.9 g	
28木	いちごジャムコッペパン ハンガリアンシチュー だいこんサラダ	590 kcal 21.0 g	
29金	わかめうどん さつまいもと小魚の甘辛揚げ くだもの 旬の食材 	557 kcal 28.0 g	

日	こんだて名	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杯たんぱく質
1金	とりそばごはん	○	とりひきにく	こめ,むぎ,サラダあぶら,さとう,でんぷん	にんじん,たまねぎ,きりぼしだいこん	629 kcal
	みそけんちんじる		けずりぶし(さば),きぬごしとうふ,あかみそ,しろみそ	こんにゃく,じゃがいも	にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ,えどな	26.8 g
	よもぎだんご		もめんとうふ,きなこ	しらたまこ,さとう	よもぎ	
7木	チキンカレーライス	○	とりにく,とりがら	こめ,むぎ,サラダあぶら,じゃがいも,サラダあぶら,バター,こむぎこ	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん	630 kcal
	いとかんてんサラダ		いとかんてん	さとう,しろいりごま	にんじん,もやし,きゅうり,ホールコーン	19.1 g
8金	ごはん	○		こめ,むぎ		574 kcal
	さかなのかわりみそがらめ		もうか,しろみそ	でんぷん,あげあぶら,じゃがいも,さとう,しろいりごま	しょうが	26.0 g
	のりあえ		きざみのり		にんじん,もやし,えどな	
	さわにわん		けずりぶし(さば),ぶたにく		にんじん,だいこん,たけのこみずに,ほししいたけ,ねぎ,えどな	
11月	ジャージャーめん	○	ぶたひきにく,とりがら,はちょうみそ	サラダあぶら,むしちゅうかめん,さとう,でんぷん	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,たけのこみずに,ねぎ,もやし,きゅうり	644 kcal
	のりしおポテトビーンズ		だいず,あおのり	でんぷん,あげあぶら,じゃがいも		22.8 g
	りんごゼリー		こなかんてん	さとう	りんごジュース	
12火	ごはん	○		こめ,むぎ		650 kcal
	さわらのねぎソースがけ		さわら	でんぷん,あげあぶら,さとう,ごまあぶら	しょうが,ねぎ	28.0 g
	さつきに		けずりぶし(さば),かくぎりこんぶ,とりにく	こんにゃく,じゃがいも,さとう	にんじん,ごぼう,たけのこみずに,さやいんげん	
13水	メープルシロップトースト	○		しよくパン,バター,メープルシロップ,グラニューとう		561 kcal
	ポークシチュー		ぶたにく,とりがら,なまクリーム	サラダあぶら,じゃがいも,サラダあぶら,バター,こむぎこ	にんにく,たまねぎ,にんじん,しょうが	19.7 g
	ツナサラダ		ツナ	サラダあぶら,さとう,マヨネーズ	きゅうり,キャベツ,にんじん,レモンかじゅう	
14木	ちゅうかおこわ	○	ぶたにく,だいず	こめ,もちごめ,さとう,ごまあぶら,サラダあぶら	にんじん,たけのこみずに,ねぎ,ほししいたけ	584 kcal
	にらたまやき		とりひきにく,たまご	サラダあぶら,さとう	にんじん,たまねぎ,にら	28.4 g
	ビーフンスープ		とりがら,とりにく	ビーフン,ごまあぶら	しょうが,にんじん,はくさい,チンゲンツアイ	
15金	みそカツどん	○	とりにく,たまご,あかみそ	こめ,むぎ,こむぎこ,パンこ,あげあぶら,さとう,しろねりごま	キャベツ	641 kcal
	こうはくはんぺんのすましじる		けずりぶし(さば),だしこんぶ,わかめ,あらればんぺん		だいこん,えのきたけ,ねぎ,えどな	26.1 g
	くだもの(きんみか)				きんみか(かんきつ類)	
18月	運動会 振替休日					
19火	ココアパン	○		ココアパン		542 kcal
	ポテトのミートグラタン		ベーコン,ぶたひきにく,シュレットチーズ	サラダあぶら,こむぎこ,じゃがいも,パンこ(かんそう)	たまねぎ,にんじん,ホールのトマト,パセリ	25.9 g
	レンズまめいりスープ		とりにく,とりがら,レンズまめ	サラダあぶら	にんじん,たまねぎ,しょうが,キャベツ	

20 水	こんぶごはん		とりにく,あぶらあげ,ほそぎり んぶ	こめ,むぎ,サラダあぶら,さとう	にんじん,ごぼう	550 kcal
	いかのかりんとあげ	○	いか	でんぶん,あげあぶら	しょうが	28.6 g
	みそしる		けずりぶし(さば),きぬごしど う,しろみそ,あかみそ		だいこん,キャベツ,えどな	
21 木	チキンクリームスパゲティ		ベーコン,とりにく,とりがら, ぎゅうにゅう,なまクリーム,こ なチーズ	スパゲティ,サラダあぶら,サラダ あぶら,バター,こむぎこ	たまねぎ,にんじん,しめじ,しょうが, パセリ	637 kcal
	カリカリごぼうサラダ	○		こむぎこ,あげあぶら,サラダあ ぶら,さとう	ごぼう,にんじん,キャベツ,もやし	24.7 g
	くだもの(きよみオレンジ)				きよみオレンジ	
22 金	はいがごはん			こめ,はいがまい		616 kcal
	じゃこわかめふりかけ	○	ちりめんじゃこ,あおのり,たきこ みわかめ	しろいりごま		24.1 g
	しんじゃがいものそぼろに		ぶたひきにく,なまあげ	じゃがいも,サラダあぶら,さ とう,でんぶん	にんじん,たまねぎ,グリーンピース	
	ちぐさあえ		あぶらあげ,たまご	つきこんにゃく,さとう,サラダあ ぶら,しろいりごま,サラダあぶら	にんじん,えどな	
25 月	ぶたにくのしぐれごはん		ぶたにく,あかみそ	こめ,むぎ,サラダあぶら,さとう	ごぼう,しょうが	574 kcal
	ぎせいどうふ	○	とりひきにく,たまご,もめんどう ふ	サラダあぶら,さとう	たまねぎ,にんじん,ほししいたけ,え どな	29.0 g
	みそしる		けずりぶし(さば),しろみそ,あか みそ	じゃがいも	たまねぎ,しめじ,えどな	
26 火	ジャンバラヤ		ぶたひきにく,ウインナー	こめ,むぎ,バター,サラダあぶら, さとう	しょうが,にんにく,たまねぎ,にん じん,マッシュルーム,ピーマン	577 kcal
	バーベキューチキンサラダ	○	とりにく	さとう,サラダあぶら	りんご,しょうが,にんにく,レモンか じゅう,ねぎ,にんじん,キャベツ,きゅ うり	22.6 g
	たまごスープ		とりがら,たまご	でんぶん	しょうが,にんじん,たまねぎ	
27 水	ごはん			こめ,むぎ		591 kcal
	かつおのたつたあげ	○	かつお	でんぶん,あげあぶら	しょうが,にんにく	30.9 g
	ごまあえ			さとう,しろすりごま,しろねりご ま	にんじん,もやし,えどな,キャベツ	
	どさんこじる		ぶたにく,けずりぶし(さば),わか め,しろみそ	サラダあぶら,じゃがいも,バター	にんじん,ねぎ	
28 木	いちごジャムコッペパン			コッペパン,ソフトマーガリン	いちごジャム	590 kcal
	ハンガリアンシチュー	○	ぶたにく,とりがら,ひよこまめ, ぎゅうにゅう,こなチーズ	サラダあぶら,じゃがいも,サラダ あぶら,バター,こむぎこ	にんじん,たまねぎ,しょうが	21.0 g
	だいこんサラダ			サラダあぶら,ごまあぶら,さとう	だいこん,にんじん,きゅうり	
29 金	わかめうどん		あつけずり(さば),ぶたにく,あ ぶらあげ,なまわかめ	うどん,しろいりごま	にんじん,たけのこみず,ねぎ	557 kcal
	さつまいもとこざかなのあまからあげ	○	だいす,かえりにほし	さつまいも,あげあぶら,さとう, しろいりごま		28.0 g
	くだもの(あまなつ)				あまなつ	