

デザートには◇がついています。

日 に ち	よ う び	× ニ ュ ー		基準値			あ か	き い ろ	み ど り	
				650	26.8	2.0				
				牛 乳	栄 養 量		からだをつくる			
				W kcal	たんぱく 質 g	塩分 g	エネルギーになる			
				W kcal	たんぱく 質 g	塩分 g	ちょうしをよくする			
1	金	ごはん	じゃがいものきんぴらいため		603	29.6	2.2	さけ ぶたにく とろろ たまご	ごはん むぎ さとう じゃがいも	にんじん ごぼう こんにゃく たまねぎ えのき いら ねぎ
7	木	カレーライス	てづくりふくじんづけ ◇オレンジ1/6		624	19.0	2.1	ぶたにく ぎゅうにゅう チーズ	ごはん むぎ こむぎこ じゃがいも さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ だいこん きゅうり オレンジ マンゴー(チャツネ)
8	金	ごはん	しろみざかなのあずまに ごまあえ えのきととうふのみそしる		582	25.8	2.4	ホキ(さかな) ぶたにく みそ あぶらあげ とろろ	ごはん むぎ さとう	しょうが にんじん もやし こまつな だいこん えのき ねぎ
11	月	チキンライス	ポトフ ようふうたまごやき		613	25.2	2.7	とりにく ハム たまご ぶたにく	ごはん むぎ じゃがいも	にんじん たまねぎ こまつな マッシュルーム かつ
12	火	ごはん	とうふとわかめのみそしる ぶたにくのしょうがやき パリパリサラダ		590	22.9	2.0	ぶたにく とろろ あぶらあげ みそ	ごはん むぎ こむぎこ さとう	たまねぎ しょうが きゅうり とうもろこし キャベツ だいこん えのき ねぎ
13	水	チーズトースト	ポークシチュー オニオンドレッシングサラダ		639	23.3	2.7	ぶたにく ひよこめ ぎゅうにゅう チーズ	パン さとう じゃがいも こむぎこ	パセリ きゅうり キャベツ とうもろこし マッシュルーム たまねぎ にんにく トマト にんじん
14	木	わかめごはん	なまあげのそぼろあんかけ キャベツのちゅうかサラダ		629	27.2	2.4	ハム なまあげ ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ	ごはん むぎ さとう	にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ しいたけ たけのこ ぼんのおねぎ
15	金	スパゲティみそミートソース	じゃがコーンサラダ ◇フルーツポンチ		637	25.2	1.9	ぶたにく だいす みそ ぎゅうにゅう チーズ	スパゲティ さとう じゃがいも あぶら	にんにく しょうが にんじん セロリ たまねぎ とうもろこし マッシュルーム トマト きゅうり キャベツ レモン もも みかん パイナップル
18	月	たきこみおこわ	はりはりゆでやさい あおなととうふのたまごスープ		570	25.6	2.3	ぶたにく あぶらあげ ハム レンズまめ とろろ たまご	ごはん もちこめ さとう はるさめ	にんじん たけのこ ねぎ きゅうり キャベツ だいこん こまつな しょうが
19	火	ビビンバ	はるさめスープ ◇りんごゼリー		591	21.4	1.8	ぶたにく だいす たまご ぎゅうにゅう かんてん	ごはん むぎ さとう はるさめ	にんにく しょうが にんじん たけのこ こんにゃく もやし こまつな はくさい ねぎ りんご
20	水	ココアパン	マーマレードチキン こふきいも ABCミネストローネ		583	25.0	2.6	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	パン じゃがいも さとう マカロニ	パセリ にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし トマト
21	木	ごはん	ししゃもフライ はくさいのおひたし にくじゃが		619	23.8	1.9	あぶらあげ ぶたにく ぎゅうにゅう ししゃも	ごはん むぎ こむぎこ パンこ さとう じゃがいも	にんじん はくさい こまつな たまねぎ こんにゃく さやいんげん
22	金	チャーハン	わかめスープ いかとじゃがいものチリソース		600	22.3	2.4	ハム たまご いか ぶたにく とろろ	ごはん むぎ さとう じゃがいも	しょうが ねぎ ぼんのおねぎ にんにく たけのこ にんじん えのき
25	月	ごはん	ベーコンのあつやきたまご わふうしらすサラダ とんじる		606	27.6	2.4	ベーコン たまご ぶたにく とろろ あぶらあげ みそ	ごはん むぎ さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ しいたけ とうもろこし もやし キャベツ ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく
26	火	チリビーンズドッグ	コーンサラダ 米粉(こめこ)のとうにゅうシチュー		597	26.4	1.8	ぶたにく だいす とうにゅう ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	パン さとう じゃがいも ごはん	にんにく にんじん たまねぎ トマト きゅうり とうもろこし キャベツ マッシュルーム パセリ
27	水	ごもくうどん	たこペったん だいこんサラダ		586	24.2	2.2	ぶたにく あぶらあげ たこ かつおぶし ハム	うどん さとう こむぎこ あぶら	にんじん しいたけ こまつな ねぎ とうもろこし キャベツ だいこん きゅうり
28	木	ごはん	さばのみぞれがけ いそあえ ごじる		580	28.5	2.0	さば ぶたにく あぶらあげ だいす とうにゅう みそ	ごはん むぎ さとう ごまあぶら	しょうが だいこん たまねぎ ねぎ こまつな キャベツ もやし にんじん ごぼう だいこん えのき
29	金	こうやどうふのそぼろどん	のっぺいじる ◇フルーツヨーグルト		613	22.6	2.2	ぶたにく とろろ みそ とりにく あぶらあげ	ごはん むぎ さとう じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ だいこん こんにゃく はくさい ねぎ もも みかん パイナップル

※栄養量は中学年を1として、低学年0.85倍、高学年1.15倍です。 ※仕入れ状況や行事などにより、献立を変更することがあります。

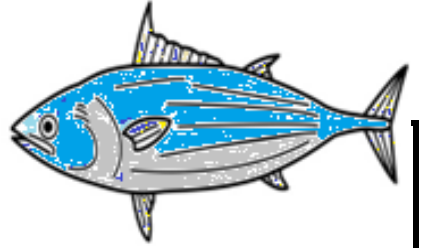


5月 きゅうしょくだより ☆≡



きゅうしょく おすすめばなし

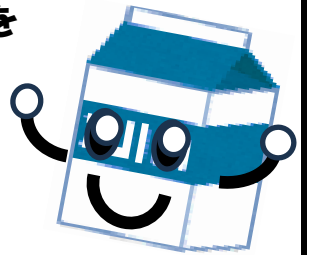
その① さかなをたべよう！



- ・最近、ねだんが上がっていて、高級品になっています。
給食で出たら、食べるチャンスですよ！
- ・頭のはたらき、集中力がアッぷする えいようの「DHA」がたっぷり！
- ・世界中で人気の「おすし」も、お魚です！じつは魚って、ごはんといっしょに食べるとすごくおいしい！ 5月の給食では、「さけ」や「さば」が出ます！骨に気をつけながら、ぜひ味わってみてください！

その② ぎゅうにゅうをのもう！

- ・なぜ、給食では毎日「牛乳」が出るのか？それは、カルシウムをとるためです！カルシウムは骨を作るので、体を大きくしたり、背をのばしたりするのに、ぜったいに必要な えいよう です！
- ・そして、カルシウムを1番多く取れる食品が、「牛乳」です！
- ・「食事に合わない」と思うかもしれませんが、みんなの体のことを1番に考えているからこそ、牛乳がついているんですね…。苦手な人もいると思います。そんなときは、全部じゃなくていい！ひとくち、半分、自分のペースに合わせて、目標を決めましょう！
- ・カルシウムをしっかりとって、みんなが将来、りっぱな体と強い骨が作れることをねがっています！（給食室の調理員さん、栄養士より）



これからも給食では、みんながたくさんのお食べ物と出会い、「味の冒険」ができるように、いろいろな料理を作っていきます。なんでも食べられる大人をめざして、がんばってください！