

日	献立名	牛乳 赤色で血や肉になる	主食の食品群 黄色(黒や方の元になる)	緑色で体の調子を整える	エネルギー (111)
1月	ご飯		鶏肉系(金賞獲鶏系)		466
1月	カレーの塩焼き	カレー			588
1月	ほうれん草のおかか和え	かつお節すり身		ほうれん草、キャベツ	864
1月	花魁のすまし汁	鶏肉系、油しかつおパック、油し昆布	花魁	赤豆、赤みつば、人参	
1月	オレンジゼリー			オレンジゼリー	
2月	遠征レズンパン		大レズンパン		480
2月	鶏肉のケチャップ炒め	鶏肉系	かたくり粉、ササゲ、五臓、さつまいも	にんにく、(卵)プロック、豆粒、(卵)ホーローコン、トマトピューレ、トマトケチャップ	817
2月	キャベツのスープ	ベーコン、油がらだし	ササゲ	キャベツ、人参、豆粒、エリンギ、パセリ	885
2月	ご飯		鶏肉系(金賞獲鶏系)		510
2月	ゆかりふりかけ			ゆかりふりかけ	668
8月	肉じゃが	牛肉スライス、油しかつおパック、油し昆布	じゃが芋、赤こんにゃく、ササゲ、五臓	五臓、人参、(卵)いんげん	728
8月	小松菜としめじのボン酢和え	赤かまぼこ、かつお節すり身		小松菜、赤豆、えのき、ぶなしめじ	
8月	国産りんごゼリー			大アップルゼリー	
9月	煮干しパン		煮干しパン		466
9月	ボークビーンズ	豚肉スライス、大穴豆(パック)、油がらだし	ササゲ	五臓、人参、れんこん、ダイストマト、トマトピューレ	823
9月	ささ身のサラダ	ささみ系	ササゲ	キャベツ、人参、パプリカ、(卵)ホールコーン、(卵)プロック	863
10月	ご飯		鶏肉系(金賞獲鶏系)		508
10月	鶏の味噌煮	大(卵)肉、味噌	五臓	五臓、紅豆	847
10月	若竹汁	鶏肉系、油しかつおパック、油し昆布		大けのこ菜、えのき、人参	719
10月	食パン		食パン		538
11月	いちごジャム			大いちごジャム(低糖)	861
11月	じゃが芋のチーズ焼き	牛肉スライス、大プロセステーズ	じゃが芋、オリーブ油、大葉、パセリ	五臓、パセリ	768
11月	きのこのスープ	ベーコン、油がらだし	ササゲ	キャベツ、人参、豆粒、エリンギ、ぶなしめじ、パセリ	768
12月	ご飯		鶏肉系(金賞獲鶏系)		548
12月	鶏の塩焼き	鶏肉系	鶏肉		702
12月	青梗菜のからし和え	かつお節すり身		青梗菜、人参	780
12月	沢庵焼	豚肉スライス(鶏身付)、油しかつおパック、油し昆布		牛蒡、干椎茸、大けのこ菜、人参、赤みつば	
12月	ご飯		鶏肉系(金賞獲鶏系)		474
12月	手作りのりのお漬物	のり	五臓		808
12月	豚肉の味噌スープ	豚肉スライス、油がらだし、味噌	ササゲ、(卵)さといも	五臓、青梗菜、五臓、人参、にん、赤豆	877
12月	じゃこ和え	ちりめんじゃこ、鶏肉系	五臓、ゴマ油	キャベツ、人参、りょうとうもろこし、豆	800
12月	遠征白ゴマコッペパン		白ゴマコッペパン		578
12月	鶏肉のパルソース	鶏肉系	オリーブ油	パセリ、にんにく	787
12月	ごぼうチップス	ベーコン、ゆよこま(卵で)、ガルパ、油がらだし	181マカロニ、五臓、ササゲ	にんにく、セロリ、人参、五臓、パセリ、ダイストマト、トマトケチャップ	818
12月	ミネストローネ				
12月	たけのこご飯	油し昆布	鶏肉系(金賞獲鶏系)	たけのこ菜	805
12月	鶏の西京焼き	鶏、赤味噌			849
12月	小松菜とレンコンのおかか和え	かつお節すり身		小松菜、人参、れんこん	721
12月	のっぺい汁	油しかつおパック、油し昆布	(卵)さといも、つきこんにゃく、かたくり粉	大根、人参、中巻、赤かぜ	

※食材の都合上、献立を変更する場合があります。

※アレルギー食品には☆で表示しています。

5月の給食目標

春の食べ物を知らう！
旬の食事を意識して、食事をしましょう！
給食の服装に気を付けよう
エプロン・三角巾(帽子)・マスクをつけて準備をしましょう！

エプロン・帽子(三角巾)の

毎日の洗濯をお願いします☆
給食では、清潔な身支度をするため、
エプロン・マスク・三角巾の着用を指導しています。
ご家庭での洗濯などの準備をお願いします！

1月	肉うどん	牛肉スライス、油しかつおパック、油し昆布	かたくりうどん、ササゲ、五臓、かたくり粉	五臓、五臓、干椎茸、人参、豆	464
1月	ごぼうサラダ	ブナ系サラダ	ササゲ、すりごま	中巻、人参、キャベツ、ほうれん草	564
1月	いちごのスティックケーキ		大穴豆(パック)のスティックケーキ		849
1月	ご飯		鶏肉系(金賞獲鶏系)		532
1月	アジポ	鶏肉系、鶏肉系(鶏身付)	ササゲ、五臓	にんにく	884
1月	キャベツのレモン和え			キャベツ、人参、大レモン(果汁、皮)	780
1月	ベーコンのスープ	ベーコン、油がらだし	ササゲ	小松菜、赤豆、人参、五臓、パセリ	
2月	ご飯		鶏肉系(金賞獲鶏系)		478
2月	鶏の塩焼き	(卵)肉			814
2月	青梗菜のおかか和え	かつお節すり身		青梗菜、キャベツ	883
2月	お粥のすまし汁	鶏肉系、油しかつおパック、油し昆布	うず巻き粉	赤みつば、人参、えのき、赤豆	
2月	食パン		食パン		578
2月	クリームシチュー	鶏肉系、大穴豆、油がらだし	ササゲ、じゃが芋、大葉、パセリ、小松菜	五臓、人参、ぶなしめじ、(卵)プロック	744
2月	ひよこ豆のサラダ	ゆよこま(卵で)、ガルパ、ベーコン	ササゲ、五臓	(卵)ホーローコン、キャベツ、(卵)ホールコーン、人参	827
2月	ご飯		鶏肉系(金賞獲鶏系)		515
2月	牛肉とこんにゃくの炒め物	牛肉スライス	ササゲ、つきこんにゃく	にんにく、キャベツ、りょうとうもろこし、小松菜、人参	862
2月	ベーコンとほうれん草のスープ	ベーコン、油がらだし	ササゲ	五臓、人参、ほうれん草、パセリ	738
2月	アップルコッペパン		大アップルコッペパン		829
2月	ウィンナーと野菜のポトフ	ウィンナーソーサー、鶏肉系、油がらだし	ササゲ	人参、キャベツ、五臓、(卵)プロック、ホーローコン、セロリ、豆、トマトピューレ	880
2月	カレービーンズ	大穴豆、ちりめんじゃこ	かたくり粉、さつまいも、五臓		768
2月	飲むヨーグルト	大穴豆ヨーグルト(アランドロ)			
2月	えんどう豆のご飯	油し昆布	鶏肉系(金賞獲鶏系)	(卵)むきえんどう豆	505
2月	煮干し	鶏肉系	ササゲ、れんこん、五臓、干椎茸、大葉、(卵)いんげん	中巻、れんこん、人参、大けのこ菜、干椎茸	860
2月	わかめときのこのお粥	牛肉スライス、鶏肉系、油しかつおパック、油し昆布、味噌、大穴豆		小松菜、ゆよこま、ぶなしめじ、人参	722
2月	牛肉チャーハン	牛肉スライス	鶏肉系(金賞獲鶏系)、ササゲ、五臓	にんにく、五臓、人参、干椎茸、中巻、セロリ、大穴豆	501
2月	味噌スープ	ベーコン、油がらだし	181マカロニ、ササゲ	キャベツ、セロリ、五臓、エリンギ、人参、青梗菜	844
2月	味のこぼれ	味のこぼれ			715
2月	コッペパン		コッペパン		474
2月	ポイルウィンナー	ウィンナーソーサー			809
2月	ケチャップ			トマトケチャップ(無糖)	877
2月	カレーソーサー		ササゲ	キャベツ	
2月	小松菜とえのきこのスープ	鶏肉系、油がらだし	ササゲ	小松菜、ゆよこま、ぶなしめじ、人参	534
2月	ご飯		鶏肉系(金賞獲鶏系)		584
2月	鶏肉	鶏肉系(鶏身付)	かたくり粉、五臓、五臓、三臓	五臓、人参、五臓、大けのこ菜、豆、セロリ、干椎茸、大穴豆、(卵)プロック	887
2月	春雨スープ	ベーコン、油がらだし	はるさめ、ササゲ、かたくり粉	人参、干椎茸、キャベツ、(卵)ホーローコン	783

※食材の都合上、献立を変更する場合があります。

※アレルギー食品には☆で表示しています。

献立の紹介

5月17日(水) たけのこご飯
たけのこは、春が「旬」の食材です。たけのこの成長はとても早く、土が温かくなってから(10日間)もすれば竹になるので「旬」という字にぴったりです。
食物繊維がたっぷり含まれていてお腹の調子を整える働きがあります。
17日(水) 鶏の西京焼き
鶏は、春に旬とあって、「さわら」とよみます。
春が旬のお魚です。白味噌を使って焼いています☆
17日(水) のっぺい汁
のっぺい汁は全国各地にある郷土料理です。地方によって呼び方が違います。お家で余り野菜の廃物にとろみを付け、具だくさんの汁物にしたのが始まりと言われています。
23日(月) えんどう豆ご飯
えんどう豆は、春が旬の食材です。
栄養価では、ビタミンB群が豊富で、エネルギーの代謝をよくなります☆
そのほかにも、食物繊維や鉄分なども多く含まれています☆

朝ごはんをしっかりと食べて 元気な毎日です！！

新学期が始まって1ヶ月がたちました。
新しい生活にも慣れてきたか？
毎日元気に勉強や運動をするためにも、朝ごはんをしっかりと食べて生活リズムを整えよう。

