

## 5月 献立表

日	主食	牛乳	おかず	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	高野豆腐のそぼろごはん	○	けんちん汁 ゆかりきやべつ	鶏肉,高野豆腐,牛乳,さば節,豆腐,油揚げ	米,米粒麦,油,さとう,ごま油,こんにゃく,じゃがいも	にんじん,ながねぎ,ごぼう,だいこん,キャベツ,ゆかり	612 kcal 26.0 g 20.2 g 2.5 g
3火					憲法記念日		
4水					みどりの日		
5木					こどもの日		
6金	ハヤシライス	○	じゃこサラダ 美生柑	豚肉,豚骨,生クリーム,牛乳,ちりめんじゃこ	米,押し麦,油,バター,小麦粉,さとう,白ごま,ごま油	にんにく,しょうが,セロリー,たまねぎ,にんじん,トマトピューレ,マッシュルーム,グリンピース,もやし,キャベツ,きゅうり,美生柑	660 kcal 23.2 g 22.2 g 2.2 g
9月	きなこ豆乳トースト	○	チリコンカン 何でも千切りサラダ	きな粉,豆乳,牛乳,赤いんげん豆,ベーコン,豚肉,とり骨,ひじき	食パン,さとう,バター,油,じゃがいも	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,セロリー,マッシュルーム,ホールコーン(缶),ホールトマト(缶),トマトピューレ,だいこん,キャベツ,きゅうり	571 kcal 21.1 g 19.9 g 2.7 g
10火	麦ごはん	○	さわらの香味焼き 早苗汁 コマツのからじょうゆあえ	牛乳,さわら,煮干し,鶏肉,豆腐,油揚げ,みそ	米,押し麦,さとう,白ごま,ごま油,油,じゃがいも	しょうが,ながねぎ,にんにく,たけのこ,ふき,わらび,こまつな,もやし	617 kcal 30.1 g 19.9 g 2.1 g
11水	麦ごはん	○	鶏肉のマスター焼き ひじきスープ 小松菜のサラダ	牛乳,鶏肉,ひじき,たまご,豆腐,さば節	米,押し麦,生パン粉,パン粉,さとう,でんぶん,油	にんじん,こまつな,キャベツ,にんじん,ホールコーン(缶)	636 kcal 26.0 g 22.0 g 2.6 g
12木	麦ごはん	○	カレーロック 新たけのこのみそ汁 キャベツのおかか和え	牛乳,豚肉,煮干し,わかめ,みそ,かつお節	米,押し麦,油,じゃがいも,マッシュボテト,小麦粉,パン粉,白ごま	にんじん,たまねぎ,新たけのこ,こまつな,ながねぎ,キャベツ	633 kcal 18.9 g 19.2 g 2.3 g
13金	中華丼	○	切干大根のサラダ 春雨スープ	豚肉,いか,えび,牛乳,かつお節,ちりめんじゃこ,豆腐,さば節	米,米粒麦,油,でんぶん,ごま油,さとう,白ごま,はるさめ	たけのこ,にんじん,キャベツ,木苺,切干大根,こまつな,もやし,たまねぎ,ながねぎ,えのきだけ,しょうが	579 kcal 26.0 g 15.7 g 3.4 g
16月	シーフードピラフ	○	キャロットボタージュ カリカリごぼうのサラダ	鶏肉,いか,あさり,えび,牛乳,とり骨,牛乳,生クリーム	米,米粒麦,バター,油,でんぶん,バター,じゃがいも,ごま油,さとう	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,セロリー,ごぼう,キャベツ,こまつな,ホールコーン(缶)	616 kcal 23.1 g 20.6 g 2.9 g
17火	麦ごはん	○	親子焼き 韓国風肉じゃが もやしと小松菜のナムル	牛乳,鶏肉,たまご,さば節,豚肉,大豆	米,押し麦,油,さとう,でんぶん,しらたき,じゃがいも,白ごま,ごま油	にんじん,たまねぎ,ながねぎ,にんにく,しうが,二郎,もやし,こまつな	672 kcal 27.6 g 20.2 g 2.1 g
18水	コーンライス	○	白身魚のハーブパン粉焼き じゃが芋とベーコンのスープ ツナサラダ	牛乳,ホキ,チーズ,ベーコン,豚骨,ツナ	米,米粒麦,油,バター,オリーブ油,パン粉,じゃがいも	たまねぎ,ホールコーン(缶),にんにく,にんじん,セロリー,こまつな,キャベツ,きゅうり	580 kcal 16.8 g 20.3 g 2.6 g
19木	アジのトマトソーススパゲティ	○	コソ入キヤベツフレンチ 甘夏みかん	豚肉,むろあじ,粉チーズ,牛乳	スパゲティ,油,さとう	にんにく,しょうが,セロリー,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,ホールトマト(缶),キャベツ,ホールコーン(缶),甘夏	637 kcal 29.1 g 20.6 g 1.7 g
20金	焼肉チャーハン	○	わかめスープ ぱりぱりひじき	豚肉,さつま揚げ,たまご,牛乳,さば節,わかめ,豆腐,ひじき,チーズ	米,米粒麦,ごま油,油,さとう,白ごま,小麦粉,春巻きの皮	しょうが,にんにく,ながねぎ,こまつな,にんじん,たまねぎ	627 kcal 24.5 g 24.9 g 2.9 g
23月	山菜おこわ	○	焼きししゃも 大根と豆腐の味噌汁 糸寒天のゴマ酢あえ	鶏肉,油揚げ,牛乳,ししゃも,さば節,わかめ,豆腐,みそ,糸寒天	米,もち米,米粒麦,油,さとう,白ごま,白ごま	にんじん,たけのこ,ふき,わらび,だいこん,きゅうり,もやし	554 kcal 22.7 g 17.0 g 2.9 g
24火	わかめうどん	○	野菜のごまだれあえ 草だんご	昆布,さば節,豚肉,油揚げ,かまぼこ,わかめ,牛乳,豆腐,きな粉	うどん,白ごま,さとう,油,白玉粉,上新粉	にんじん,ながねぎ,こまつな,キャベツ,よもぎ粉	564 kcal 22.6 g 17.7 g 2.4 g
25水	麦ごはん	○	手作りおかかりかけ いかのオイル焼 吳汁 小松菜のいそ和え	ちりめんじゃこ,かつお節,のり,牛乳,いか,昆布,さば節,豚肉,豆腐,みそ,大豆,のり	米,押し麦,白ごま,さとう,油,じゃがいも	にんじん,ごぼう,だいこん,ながねぎ,こまつな,ホールコーン(缶),もやし	578 kcal 26.8 g 14.5 g 2.4 g
26木	元気ごはん	○	ジャンボギョウザ チゲソラダとしめじのスープ 中華酢あえ	牛乳,豚肉,鶏肉,とり骨	米,米粒麦,きび,ごま油,でんぶん,ぎょうざの皮,小麦粉,油,はるさめ,さとう	にんにく,しょうが,キャベツ,ながねぎ,二郎,えのきだけ,チングンサイ,しめじ,もやし,しうが,きゅうり,にんじん	587 kcal 21.7 g 15.6 g 2.3 g
27金	カレーライス	○	こんにゃくサラダ メロン	豚肉,豚骨,チーズ,牛乳,ひじき	米,押し麦,じゃがいも,油,バター,小麦粉,こんにゃく,はちみつ	にんにく,しょうが,セロリー,たまねぎ,にんじん,ホールトマト(缶),りんご,キャベツ,ほうれんそう,きゅうり,メロン	645 kcal 17.8 g 19.2 g 1.9 g
28土					体育学習発表会		
30月					振替休業日		
31火	麦ごはん	○	かつおの甘辛煮 野菜のごま和え かきたま汁	牛乳,かつお,さば節,鶏肉,豆腐,たまご	米,押し麦,さとう,白ごま,でんぶん	しょうが,こまつな,キャベツ,もやし,にんじん,ながねぎ	590 kcal 33.3 g 13.7 g 2.7 g

※献立は多少変更することがあります。行事等で学年によっては実施しない日があります。

※献立の栄養価は中学年の人一人当たりです。低学年は、中学年の0.8倍、高学年は1.2倍です。

※だし汁・スープは、削り節・鶏がらを使って作ります。ルーは釜で作ります。

※ベーコン・ハム等は、無添加のものを使用しています。肉類は、国産を使用しています。

食事はマナーをきちんと守り、美しい姿でいたたく姿勢も大事です。あらためて、自分のはしの持ち方を確認してみてくださいね！きちんとはしを持てていませんか？

## 正しいはしの持ち方

