



| 日 | 曜日 | 牛乳 | 箸 スプ フォ ーク | こんだてめい | | おもなざいりょうとはたらき | | | | | 栄養価 | | |
|---------------|----|-----|---------------------|--------------------------|--|--|----------------------|----------------------------------|---|---------------------------------------|------------------------------------|----------------------------|----------------------------|
| | | | | しゅしよく | ふくしよく | 体をつくるもと | | 体のちょうしをととのえるもと | | エネルギーのもと | | I栄養 - (kcal) | |
| | | | | | | たんぱく質 | むきしつ 無機質 | ビタミン | | たんすいかぶつ 炭水化物 | しつ 脂質 | たんぱく質(g) | 脂質(g) |
| 1 | 水 | ○ | はし | ごはん | ガイヤーン チンジャオロースー かにたまスープ ぶどうゼリー | とりにく ぶたにく かにたまご | 牛乳 | ピーマン あかピーマン にんじん チンゲンサイ | にんにく ながねぎ たけのこ しょうが たまねぎ しいたけ | こめ さとう かたくりこ ゼリー | ごま あぶら ごまあぶら | 637 31.0 17.9 2.6 | |
| ★ こどもの日こんだて ★ | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | 木 | ○ | はし | むぎごはん | さばかいせんづけ ぶたしゃぶサラダ すましじる かしわもち | さば みそ ぶたにく なるととうふ | 牛乳 | にんじん こまつな | キャベツ きゅうり たまねぎ しょうが えのきだけ | こめ むぎ さとう かしわもち | ごまあぶら | 716 26.0 26.9 1.8 | |
| 7 | 火 | ○ | スプ | むぎごはん | ひじきのマリネ チキンカレー ゴールデンキウイフルーツ | ハム とりにく | 牛乳 ひじき チーズ | にんじん | きゅうり たまねぎ にんにく りんご キウイ | こめ むぎ さとう じゃがいも | あぶら | 724 25.1 22.0 2.5 | |
| 8 | 水 | ○ | はし | ごはん | あかうおしろしょうゆづけ れんこんきんぴら いもだんごじる ヨーグルト☆ | あかうお さつまあげ とりにく | 牛乳 ヨーグルト | にんじん こまつな | ごぼう れんこん しいたけ だいこん ながねぎ | こめ さとう じゃがいも かたくりこ | あぶら ごま | 652 27.9 15.7 2.0 | |
| 9 | 木 | ○ | はし | やきそば | にくだんご(2こ) ナムル はらじゆくドック | ぶたにく とりにく たま ねぎ | 牛乳 | にんじん ピーマン こまつな | しょうが キャベツ もやし | やきそば さとう はらじゆく ドック | あぶら ごまあぶら ごま | 610 25.5 31.3 2.9 | |
| 10 | 金 | ○ | はし | ごはん | ぶたにくのこうみやき しんたけのこのとさに ごじる | ぶたにく だいす とりにく みそ あぶらあげ かつおぶし | 牛乳 | にんじん きぬさや かぼちゃ | にんにく しょうが ながねぎ たけのこ だいこん | こめ さとう あぶら | ごまあぶら あぶら | 676 32.1 24.2 2.0 | |
| 13 | 月 | ○ | はし | ごはん | とうふハンバーグ にんじんしりしり とんじる | とりにく とうふ ツナ みそ たまご ぶたにく あぶらあげ | 牛乳 | にんじん | キャベツ だいこん ながねぎ たまねぎ | こめ さとう かたくりこ じゃがいも | ごま ごまあぶら あぶら | 640 28.9 19.9 2.5 | |
| 14 | 火 | ○ | スプ | きなこ あげパン | シーフードサラダ クラムチャウダー オレンジ | きなこ えび いか ツナ ベーコン あさり | 牛乳 スキムミルク | にんじん | キャベツ きゅうり たまねぎ マツタケ オレンジ | パン さとう じゃがいも こめこ | あぶら バター なまクリーム | 655 28.4 24.1 2.7 | |
| 15 | 水 | ○ | スプ | むぎごはん | ビビンバ (にくいため・ナムル) はるさめスープ | ぶたにく みそ とりにく | 牛乳 | ほうれんそう にんじん チンゲンサイ | にんにく しょうが たまねぎ もやし ぜんまい | こめ むぎ さとう はるさめ | ごま ごまあぶら | 663 26.1 20.5 2.4 | |
| 16 | 木 | ○ | はし | ごはん | カツオりょうしあげ つぼづけあえ にくどうふ | カツオ ぶたにく とうふ | 牛乳 | にんじん | キャベツ きゅうり だいこん ながねぎ はくさい | こめ おふ さとう パンこ こむぎこ | あぶら ごま | 638 28.9 17.2 2.4 | |
| 17 | 金 | ○ | はし | ひじきごはん | とりにくのてりやき こまつなのいそかあえ だいこんととうふのみそじる アセロラミルクゼリー | とりにく あぶらあげ とうふ みそ | ひじき 牛乳 のり わかめ | にんじん こまつな | ごぼう もやし だいこん ながねぎ | こめ さとう かたくりこ ゼリー | あぶら | 627 28.6 18.6 3.0 | |
| 20 | 月 | ○ | スプ | キムタク ごはん | ポークしゅうまい(2こ) ビーフソテー フルーツあんじん | ぶたにく ベーコン | 牛乳 | にんじん いら | だいこん はくさい たまねぎ キャベツ きくらげ みかん パイン もも | こめ こむぎこ ビーフパンこ かたくりこ あんじんとうふ | あぶら ごまあぶら | 676 22.5 19.5 2.5 | |
| 21 | 火 | ○ | はし | ごはん | 献立作成者：7年 平野さん おすすめポイント：春が旬の食材を多く使い、栄養バランス良くとれるようにしました。春野菜和えがおすすめです。感想：献立を立ててみて、その季節によって旬の食材を使うことが、むずかしいと感じました。献立を立てるのは初めてだったけれど、栄養をバランス良く組み立てる方法を知ることができました。 | いわしフライ(ソース) はるやさいあえ にらたまじる さくらんぼゼリー | いわし ツナ たまご とうふ | 牛乳 | アスパラガス にんじん いら | キャベツ しいたけ | こめ パンこ さとう ゼリー かたくりこ こむぎこ | あぶら | 652 23.6 21.4 2.0 |
| 22 | 水 | ジョア | スプ | むぎごはん | コールスローサラダ ハッシュドビーフ てづくりレモンクリームパイ | ぎゅうにく たまご だいす | ジョア チーズ | にんじん トマト | キャベツ きゅうり コーン レモン たまねぎ しめじ マツタケ グリルピース | こめ むぎ さとう こむぎこ | バター なまクリーム あぶら | 699 21.5 18.0 1.7 | |
| 23 | 木 | ○ | はし | ソフトめん☆ | ちくわのいそべあげ(1こ職2こ) くきわかめのいためもの ごもくうどんのしる | ちくわ ぶたにく あぶらあげ とりにく なると | 牛乳 あおさ くきわかめ | にんじん こまつな | たけのこ たまねぎ しいたけ ながねぎ | ソフトめん こむぎこ さとう | あぶら ごま | 661 27.7 19.1 2.5 | |
| 24 | 金 | ○ | はし | むぎごはん | 献立作成者：7年 田仲さん おすすめポイント：栄養バランスに気を付けて考えました。肉じゃががおすすめです。感想：献立を考えるのは、とても時間がかかり、よく考えないといけなくて、大変なんだと思いました。特に、栄養バランスを考えることがとても難しかったです。 | さけのマヨネーズやき ほうれんそうののりあえ にくじゃが | さけ ぶたにく | 牛乳 のり | ほうれんそう にんじん いんげん | えのきだけ たまねぎ | こめ むぎ さとう じゃがいも | マヨネーズ あぶら | 711 28.7 25.4 1.9 |
| 27 | 月 | ○ | はし | すめし (てまきのり) | てまきようたまご(2こ) ツナサラダ ステックなっとう ぐだくさんみそしる | たまご ツナ とうふ あぶらあげ みそ なっとう | 牛乳 のり | にんじん こまつな | たまねぎ きゅうり だいこん ながねぎ | こめ さとう | マヨネーズ | 696 26.8 25.5 2.5 | |
| 28 | 火 | ○ | スプ | テーブル ロール☆ (いちごジャム) | チキンナゲット(2こ) ポパイソテー かぶのクリームに | とりにく ウィンナー | 牛乳 スキムミルク | ほうれんそう にんじん | コーン たまねぎ かぶ エリンギ | パン こめこ ジャム こむぎこ かたくりこ | バター なまクリーム | 668 26.7 27.4 2.3 | |
| 29 | 水 | ○ | スプ | むぎごはん | ホイコーローどんのぐ わかめスープ パナナ | ぶたにく みそ とりにく なると | 牛乳 わかめ | にんじん ピーマン あかピーマン チンゲンサイ | にんにく しょうが たまねぎ キャベツ たけのこ ながねぎ パナナ | こめ むぎ さとう かたくりこ | ごま あぶら | 634 26.8 16.5 2.3 | |
| 30 | 木 | ○ | スプ | チキンライス | ごぼうサラダ とりにくとやさいのカレースープ てづくりおぐらまっちゃんマフィン | とりにく ベーコン たまご あすき さとう | 牛乳 | にんじん | たまねぎ マツタケ コーン ごぼう きゅうり キャベツ にんにく | こめ こむぎこ さとう | バター ごま パフ 柳 バター | 709 24.8 21.9 2.1 | |
| 31 | 金 | ○ | はし | ごはん | 献立作成者：7年 山倉さん おすすめポイント：栄養バランス良くなるようにしました。感想：栄養、調理法、季節感、地産地消、好みやいろいろ、値段を考えて献立を立てていることがわかりました。実際に自分で考えてみると、大変でした。 | とりにくのからあげ ポテトサラダ なめこのみそしる かたねきチーズ | とりにく ハム とうふ みそ | 牛乳 チーズ | にんじん こまつな | しょうが にんにく きゅうり コーン だいこん なめこ | こめ かたくりこ じゃがいも | ごまあぶら あぶら マヨネーズ | 719 28.9 28.6 2.3 |

※献立は、食材購入の都合により、変更となる場合があります。

※ ☆印のメニューは、学校に直接配送されます。

4・5月分の給食費振替日は、7月1日(月)です。
2か月分が併せて振替となります。
お早目に口座への入金をお願いします。

学校給食摂取基準(基準)

| | 月平均 |
|---------------------------|------|
| 熱量：650kcal | 670 |
| たんぱく質：24.4g(範囲21.1~32.5g) | 27.0 |
| 脂質：18.1g(範囲14.4~21.7g) | 21.0 |
| 食塩相当量：2.0g以下 | 2.3 |