



日	曜日	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき					栄養価		
			しゅしょく	ふくしょく	エネルギーのもと		体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
					たんずいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン			
1	水	○	アーモンドトースト	わかめサラダ コーンチャウダー オレンジ	パン さとう じゃがいも こむぎこ	アーモンド マーガリン あぶら ごまあぶら ごま バター	ベーコン	牛乳 わかめ スキムミルク	にんじん	きゅうり もやし たまねぎ コーン グリーンピース オレンジ	707 21.8 29.1 2.6	
こどもの日こんだて												
2	木	○	てまき ごもくずし 〔てまきのり〕	かつおのフライ ツナとやさいのごまあえ すましじる かしわもち	こめ さとう ふ パンこ かしわもち	あぶら ごま	あぶらあげ かつお ツナ なた	牛乳 のり	にんじん ごまつな	れんこん ごぼう しいたけ もやし えのきたけ	681 27.4 19.0 3.0	
7	火	○	ごはん	さけのマヨネーズやき じゃがいものきんぴら にらぶたじる ひとくちみかんゼリー	こめ じゃがいも さとう ゼリー	マヨネーズ あぶら ごま	さけ さつまあげ ぶたにく みそ	牛乳	にんじん にら	ごぼう もやし	649 26.4 19.9 2.1	
8	水	○	むぎごはん	はるまき ピビンパ わかめスープ ぎゅうにゅうプリン	こめ むぎ でんぶん はるまきのかわ こむぎこ さとう プリン	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく たまご とりにく とうふ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	ねぎ しいたけ たけのこ ぜんまい だいずもやし えのきたけ	670 26.2 20.5 2.8	
9	木	○	しゅくパン 〔てづくり いちごジャム〕	ハンバーグきのこソースかけ ほうれんそうとコーンのソテー コンソメスープ	パン さとう じゃがいも	なまクリーム あぶら バター	とりにく ぶたにく ベーコン	牛乳	にんじん ほうれんそう	しめじ キャベツ マッシュルーム コーン たまねぎ いちご レモン	672 25.7 27.5 2.9	
10	金	○	むぎごはん 〔てづくり ふりかけ〕	とりにくのレモンじょうゆかけ マカロニサラダ なめこのみそしる	こめ でんぶん さとう マカロニ	マヨネーズ あぶら ごま	とりにく ハム とうふ みそ あぶらあげ かつおぶし	牛乳 のり ちりめんじゃこ	にんじん パセリ	きゅうり だいこん なめこ レモン	694 30.3 21.8 2.2	
13	月	○	キムチ チャーハン	おからしゅうまい ちゅうかふうたまごスープ かわちばんかん	こめ むぎ さとう でんぶん ぎょうざのかわ	ごまあぶら	ぶたにく ベーコン おから たまご とうふ	牛乳	にんじん にら ごまつな	はくさい ねぎ しいたけ たまねぎ えだまめ きくらげ かわちばんかん	596 25.3 20.3 2.7	
14	火	○	わかめごはん	いわしのフライ わふうサラダ さつまじる	こめ むぎ さとう さといも	あぶら ごまあぶら	いわし みそ とりにく あぶらあげ	牛乳 わかめ のり	にんじん ほうれんそう	えのきたけ ねぎ だいこん ごぼう	628 22.7 19.6 2.1	
15	水	○	スパゲティー	バスカトーソース こんにゃくサラダ チョコバナナカップケーキ	スパゲティー こむぎこ さとう こむぎこ	あぶら バター	ぎゅうにく ベーコン えび いか あさり	牛乳	にんじん パセリ トマト	たまねぎ セロリ きゅうり キャベツ バナナ レモン	668 26.6 24.0 2.3	
16	木	○	ごはん	ちゅうかふうてりやきチキン きゅうりともやしのナムル ジャージャンとうふ	こめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま	とりにく ぶたにく なまあげ みそ	牛乳	にんじん きぬさや	きゅうり もやし コーン たまねぎ しいたけ たけのこ	656 34.4 19.4 2.3	
17	金	○	ごはん	いかのあげに しらたきのピリからいため あすかじる	こめ でんぶん さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	いか みそ ぶたにく とりにく あぶらあげ	牛乳	にんじん	コーン だいこん たまねぎ	625 26.6 16.4 2.1	
20	月	○	ごはん	ぶたにくのしょうがやき きゅうりのなんばんづけ えびだんこのすましじる パニラウエハース	こめ さとう ウエハース	ごまあぶら	ぶたにく えび	牛乳	にんじん ほうれんそう きぬさや	たけのこ きゅうり りんご	641 25.4 21.9 2.0	
加良部小学校6年生の リクエストです!												
21	火	○	ちゅうかめん	みそラーメンスープ あげぎょうざ くらげのあえもの	ちゅうかめん はるさめ さとう でんぶん ぎょうざのかわ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく くらげ なた みそ	牛乳 わかめ	にんじん にら	はくさい ねぎ しいたけ きゅうり もやし たまねぎ コーン	603 26.5 19.0 3.8	
22	水	○	はつがまい ごはん	ポークカレー コールスローサラダ てづくりぶどうゼリー	こめ はつがまい じゃがいも ゼリー	マヨネーズ あぶら	ぶたにく ハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ りんご キャベツ コーン	702 22.7 19.6 2.0	
運動会がんばろう!こんだて												
23	木	○	むぎごはん	セルフかつどん のっぺいじる パイナップル	こめ むぎ さとう さといも でんぶん パンこ	あぶら	ぶたにく たまご あぶらあげ	牛乳	にんじん みつば	たまねぎ だいこん ねぎ しいたけ パイナップル	686 26.5 19.5 2.1	
24	金	○	ごはん	さばのカレーじょうゆやき もやしのあえもの ようふうにくじゃが	こめ さとう じゃがいも	ごまあぶら オリーブオイル	さば ぎゅうにく	牛乳 こなチーズ	にんじん ほうれんそう きぬさや	もやし きゅうり コーン たまねぎ	724 27.5 27.0 1.9	
27	月	○	ホット ハムチーズ サンド	れんこんとひじきのサラダ アルファベットスープ ヨーグルト	パン さとう マカロニ	マーガリン ごま マヨネーズ あぶら	ハム ツナ ぶたにく ベーコン	牛乳 チーズ ひじき ヨーグルト	にんじん パセリ	れんこん えだまめ たまねぎ コーン	766 31.8 33.4 3.7	
28	火	○	ごはん	たけのこつくね ごまじゃこサラダ しらたまじる ひとくちりんごゼリー	こめ さとう でんぶん パンこ しらたま ゼリー	ごまあぶら ごま	とりにく あぶらあげ	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん ごまつな	たけのこ キャベツ きゅうり だいこん ねぎ	619 23.4 15.9 2.0	
29	水	○	ごはん	たらのチリソースかけ チンジャオロースー はるさめとちくわのスープ	こめ さとう でんぶん こむぎこ はるさめ	あぶら ごまあぶら	たら ぶたにく ちくわ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン きぬさや	たまねぎ たけのこ ねぎ	635 28.2 16.9 2.6	
30	木	○	カレーピラフ	とりにくのチーズホイールやき ミネストローネ れいとうみかん	こめ むぎ じゃがいも	あぶら バター	ベーコン ウィンナー とりにく	牛乳 チーズ	にんじん プロッコリー トマト	たまねぎ コーン マッシュルーム グリーンピース しめじ キャベツ セロリ えだまめ みかん	648 31.2 22.1 3.0	
31	金	○	さけなめし	まつかぜやき こまつなのいそかあえ わかだけじる	こめ むぎ パンこ さとう	ごま	とりにく たまご みそ ちくわ かつおぶし	牛乳 のり わかめ	にんじん ごまつな きぬさや	ねぎ もやし たけのこ	595 26.0 16.3 2.9	

★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。

★米（コシヒカリ1等米）、にんじんは成田市産です。

★2日、8日、27日のデザートは学校配送になります。

4・5月分の給食費は7月1日が納付日(振替日)です。早めに口座への入金をお願いします。(2か月分が併せて振替となります。)

★加良部小学校6年生のリクエストメニュー★

加良部小学校の6年生は、昨年度5年生の時に、残さず食べることに学習し、11月からは毎日給食の残りがほとんどありません。また、他の学年にも呼びかけて、学校全体の残食を大きく減らすことができました。今月と来月で6年生のリクエストメニューを入れますので楽しみにしてください!

学校給食摂取基準(基準)

熱量: 650kcal
たんぱく質: 26.8g(範囲21.1~32.5g)
脂質: 18.1g(範囲14.4~21.7g)
食塩相当量: 2.0g以下

月平均

660
26.8
21.4
2.5