

日	主食	牛乳	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 たんぱく室	一口メモ
1 金	【こどもの日こんだて】 ちゅうかふうたきこみごはん パンサンスー ちゅうかたまごスープ	○	牛乳 ぶたにく ベーコン とうふ たまご	こめ ごまあぶら さとう はるさめ でんぶん	ほししいたけ たけのこ にんじん もやし きゅうり たまねぎ コーン しょうが	560 kcal 18.4 g	5月5日は「端午の節句」です。「かしわもち」や「ちまき」を食べてこどもたちの健康を願います。給食では中華ちまきのようなごはんを作ります。
7 木	さけビースごはん にくじゃが からしあえ	○	牛乳 サケ ぶたにく	こめ もちこめ あぶら じゃがいも こんにゃく さとう	グリーンピース にんじん たまねぎ さやいんげん こまつな キャベツ もやし	574 kcal 23.0 g	1年生グリーンピースさやむき 1年生が旬のグリーンピースのさやむきをしてくれま す。グリーンピースは苦手な人もいますので、給食室で焼いてほ ぐしたサケと一緒にごはんに混ぜ合わせます。
8 金	ごはん ジャージャンどうふ もやしのねぎだれあえ	○	牛乳 なまあげ ぶたにく	こめ さとう あぶら ごまあぶら でんぶん こま	たまねぎ にんじん キャベツ ほししいたけ しょうが にんにく チンゲンサイ もやし きゅうり ねぎ	591 kcal 23.8 g	家常豆腐(ジャージャンどうふ)は中国の家庭料理で厚揚げと野菜、肉を炒めてオイスターソースなどで味付けした料理です。ごはんが進むおかずです。
11 月	わふうカレーどん やさいのりマヨあえ りんごゼリー	○	牛乳 ぶたにく のり こなかてん	こめ むぎ さとう でんぶん マヨネーズ	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ こまつな きゅうり もやし キャベツ りんごジュース ももかん	572 kcal 19.2 g	和風カレー丼は、こんぶと厚削りぶしでだしをとり、具材を煮込んでカレー粉などの調味料で味付けをして作ります。りんごゼリーは青森県産のおいしいりんごジュースを使って作ります。
12 火	ぶたのしょうがやきどん ごまドレサラダ ゆでそらめ	○	牛乳 ぶたにく	こめ むぎ さとう あぶら こま	にんにく しょうが ねぎ にんじん たまねぎ ビーマン きゅうり もやし キャベツ そらめ	619 kcal 27.3 g	2年生そらめのさやむき 2年生がそらめのさやむきをしてくれま す。そらめはふわふわのベッドの中にはいっています。旬の味を味わいましょう。
13 水	きなこあげパン とりにくのトマトに オニオンドレッシングサラダ	○	牛乳 きなこ とりにく	あぶら じゃがいも さとう ミルクパン	たまねぎ にんじん もやし トマトピューレ こまつな キャベツ コーン	672 kcal 23.2 g	宮前小で人気のきなこ揚げパンです。 きなこがこぼれやすいのでお皿やおぼんの上で食べて、 床に落とさないように気をつけてくださいね！
14 木	ごはん さばのねぎみそやき おかかあえ かきたまじる	○	牛乳 さば かつおぶし とうふ たまご わかめ	こめ さとう でんぶん	ねぎ しょうが キャベツ もやし にんじん こまつな えのきだけ	585 kcal 27.6 g	さばは青魚とよばれ、DHAなどの質のよいあぶらが多く 含まれています。DHAは記憶力をよくする効果があるとい われています。ごはんが進む味付けなので、ごはんとい 緒にのこさず食べましょう。
15 金	しょうゆラーメン ナムル スパイシーポテト きよみオレンジ	○	牛乳 ぶたにく わかめ	ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	にんじん ねぎ こまつな しょうが もやし きよみオレンジ	565 kcal 21.1 g	給食室で豚骨と鶏ガラ、しょうが、長ネギを煮込んで スープをとったしょうゆラーメンです。またスパイシー ポテトはじゃがいもを揚げて、カレー粉、チリパウ ダー、塩、こしょうで味付けをします。
18 月	ごはん とりのてりやき ひじきのいために いなかじる	○	牛乳 とりにく ひじき あぶらあげ だいず なまあげ	こめ さとう でんぶん あぶら	にんじん れんこん ごぼう だいこん えのきだけ ねぎ こまつな	605 kcal 25.7 g	日本は海に囲まれていることから、昔からいろいろな海 藻を食べてきました。今日のひじきも海藻のひとつで す。ひじきには、カルシウムや鉄などのミネラル、食物 せんいが多く含まれています。
19 火	こまつなそばろどん じゃがもちじる かんきつたべくらべ (みしょうかん・きよみオレンジ)	○	牛乳 たまご ツナ あぶらあげ とりにく	こめ さとう じゃがいも あぶら でんぶん	こまつな にんじん だいこん ごぼう ねぎ みしょうかん きよみオレンジ	623 kcal 25.5 g	春はかんきつ類がたくさん出回ります。美生柑(みしょう かん)は和製グレープフルーツともよばれ、さわやかな 風味が特徴的です。同じ旬の清見オレンジと一緒に 提供するの、ぜひ食べ比べて、味わってみましょう。
20 水	メロントースト ボークビーンズ バジルドレッシングサラダ	○	牛乳 たまご ぶたにく いんげんまめ ハム	しょくパン バター さとう はくりきこ じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ トマトかん コーン キャベツ こまつな レモン にんにく	641 kcal 25.1 g	メロントーストはメロンパンの生地を食パンにたっぷり と乗せて焼き上げたパンです。甘いメロンの香りがおい しいですよ！サラダはバジルがはいったドレッシングの サラダです。
21 木	ごはん ジャンボぎょうざ きゅうりともやしのナムル とうふのスープ	○	牛乳 ぶたひきにく とうふ ちりめんじゃこ とりにく	こめ ごまあぶら あぶら ぎょうざのかわ さとう ごま	しょうが ほししいたけ キャベツ ねぎ にら きゅうり もやし たまねぎ にんじん	595 kcal 21.9 g	ジャンボぎょうざは約15cmのぎょうざの皮を使っ て、ぶたひき肉、キャベツ、にらなどで作った肉だねを 包んで油であげます。
22 金	ごはん さけのバターじょうゆやき ごまずあえ ごじる	○	牛乳 さけ とりにく とうふ だいず	こめ バター さとう ごま あぶら じゃがいも	もやし こまつな きゅうり ごぼう にんじん だいこん ねぎ	663 kcal 29.1 g	呉汁は日本各地に伝わる郷土料理です。「呉(ご)」 というのは、大豆を水に浸しすりつぶしたもので、呉を 味噌汁に入れたものを呉汁と言います。大豆の栄養をま ることとれる料理です。
25 月	シーフードピラフ ツナのサラダ フルーツヨーグルト	○	牛乳 とりにく ベーコン えび いか ツナ ヨーグルト	こめ むぎ バター あぶら さとう はちみつ	たまねぎ コーン キャベツ にんじん もも ようなし りんご	575 kcal 22.1 g	シーフードとは、魚や貝、えび、いかなど海でとれるも ののことです。今日はえび、いかをいれたので、うまみ がたっぷりなピラフです。
26 火	ココアパン さかなのパンこやき コーンサラダ ミネストローネ	○	牛乳 ホキ こなチーズ ベーコン だいず	ココアパン パンこ オリーブオイル バター あぶら	にんにく キャベツ もやし きゅうり コーン にんじん たまねぎ セロリ トマトかん	578 kcal 28.0 g	魚の香草パン粉焼きはバセリ、粉チーズ、バター、パン 粉などをのせて焼きます。カリッとした食感と香ばしい 香りでおいしく魚を食べられる料理です。
27 水	アマトリチャーナ マセドアンサラダ マーブルケーキ	○	牛乳 ベーコン ぶたにく いか えび こなチーズ たまご	ペンネマカロニ さとう オリーブオイル あぶら じゃがいも はくりきこ バター	たまねぎ にんにく トマトかん コーン きゅうり にんじん	685 kcal 24.4 g	アマトリチャーナはイタリアのアマトリーチェという町 の名前から名づけられたトマト味の Pasta です。ペンネ を使います。
28 木	わかめごはん ししゃものなんばんづけ ごまあえ けんちんじる	○	牛乳 わかめ ししゃも ぶたにく とうふ	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう ごま じゃがいも こんにゃく あぶら	ねぎ もやし こまつな きゅうり だいこん ごぼう にんじん	579 kcal 24.8 g	南蛮漬けとは昔スペインやポルトガルからきた人たちの ことを南蛮人と呼び、その人たちの交流の中でできた 調理法です。魚を唐揚げにして甘酢につけこむので、頭 から尻尾までおいしく食べられます。
29 金	カレーピラフのクリームソースがけ カリカリじゃこサラダ れいとうみかん	○	牛乳 とりにく なまクリーム こなチーズ ちりめんじゃこ	こめ むぎ あぶら バター こめこ さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり こまつな みかん	586 kcal 19.4 g	デザートは今年最初の冷凍みかんです。食べるころに ちょうどよいかたさになるよう給食室に納品してもら い、きれいに洗ってから教室に届けます。

※情勢や天候等の影響により、予定している食材の手配ができない場合があります。そのため、予告なしに献立内容の変更がある可能性をご承知おください。

●お知らせ● 29日(金)6年生 心の劇場に行くため、給食なし

今月の給食目標 食事のマナーを身につけよう

あさごはんの3つのスイッチ

