

ぎょう 行 事	ひにち 日	よう 曜 日	ぎょう 牛乳	こんだて		ち ほね にく 血や骨、肉を つくるもの	ねつ ちから 熱や力に なるもの	からだ ちょうし 体の調子を ととの 整えるもの	えいようりょう 栄養量 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
				しゅしょく・しゅうさいふくさい 主食・主菜・副菜 するもの 汁物・デザート					
	1	木	○	ごはん		とり	こめ むぎ	にんじん きゅうり かぶ かぶのは	530 kcal 21.1 g 17.0 g 1.2 g
				とりにくのおこうじやき					
				かぶのあさづけ					
				しんじゃがのそぼろに					
端午の 節句 献立	2	金	○	ちゅうかおこわ		ぶた	こめ もちこめ さとう	にんじん しいたけ たけのこ グリンピース	464 kcal 18.4 g 12.9 g 2.0 g
				バンサンスー					
				チンゲンサイのちゅうかスープ					
				かしわもち					
	7	水	○	ごはん		しろいんげんまめ レッドキドニー ぶた とり だいず チーズ	こめ むぎ	たまねぎ にんにく しょうが にんじん トマト	555 kcal 24.6 g 17.8 g 2.2 g
				チリコンカン					
				かぶのサラダ					
				コンソメスープ					
	8	木	○	スパゲッティ		ぶた チーズ	こめ むぎ	カットスパゲッティ オリーブオイル なたねあぶら	752 kcal 26.1 g 33.5 g 1.9 g
				ミートソース					
				コールスローサラダ					
				マドレーヌ					
	9	金	○	ごはん		ぶた みそ	こめ むぎ	れんこん キャベツ にんじん こまつな	555 kcal 28.1 g 19.5 g 1.8 g
				ぶたにくのさいきょうやき					
				れんこんサラダ					
				ごじる					
	12	月	○	ごはん		いか	こめ むぎ	でんぶん なたねあぶら さとう はちみつ	538 kcal 29.5 g 16.3 g 2.4 g
				いかにかりんあげ					
				なっとうあえ					
				だいこんのみそしる					
	13	火	○	ピースごはん		こんぶ	こめ むぎ	グリンピース	515 kcal 25.3 g 16.9 g 2.1 g
				さばのみそに					
				こまつなのおひたし					
				さわにわん					
	14	水	○	ごはん		ぶた レバー	こめ むぎ	しょうが ビーマン あかビーマン きビーマン	570 kcal 22.8 g 15.0 g 1.6 g
				レバーのカリーヴルストソースあえ					
				かぶのポトフ					
				こだますいか					
	15	木	○	ちゅうかめん		ぶた	こめ むぎ	ラーメン なたねあぶら	544 kcal 28.6 g 21.0 g 2.6 g
				てづくりチャーシュー					
				わかめともやしのちゅうかあえ					
				みそつけめん					
	16	金	○	ターメリックライス		ぶた だいず	こめ むぎ	たまねぎ にんにく しょうが コリアンダー にんじん セロリー コーン マッシュルーム	602 kcal 23.0 g 17.6 g 1.5 g
				キーマカレー					
				サモサ					
				日向夏ゼリー					
	19	月	○	ごはん		なっとう のり ちりめんじゃこ	こめ むぎ	ほうれんそう たくあん	587 kcal 25.7 g 20.1 g 1.8 g
				なっとうあえ					
				なまあげとやさいのうまに					
				ふのラスク					

ぎょう 行 事	ひにち 日	よう 曜 日	ぎょう 牛乳	こんだて		ち ほね にく 血や骨、肉を つくるもの	ねつ ちから 熱や力に なるもの	からだ ちょうし 体の調子を ととの 整えるもの	えいようりょう 栄養量 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
	20	火	○	ごはん		ぶた うずらたまご	こめ むぎ	にんにく しょうが しめじ たけのこ こまつな	667 kcal 26.1 g 23.9 g 2.0 g
				ルーローハンのぐ					
				ルオポータン					
				パイナップルケーキ					
	21	水	○	ごはん		ぶた レバー	こめ むぎ	しょうが もやし キャベツ にんじん にら	601 kcal 30.4 g 16.6 g 1.9 g
				レバーのあまからいため					
				とうにゅうとんじる					
				こなつ					
	22	木	○	きなこあげパン		きなこ	こめ むぎ	コッペパン なたねあぶら さとう	609 kcal 24.3 g 24.5 g 1.8 g
				マセドアンサラダ					
				にくだんごスープ					
				さくらんぼゼリー					
運動会前日	23	金	○	ごはん		ぶた	こめ むぎ	なたねあぶら じゃがいも さとう	768 kcal 31.0 g 26.5 g 2.5 g
				ポークカレー					
				チキンかつ					
				ひじきのマリネ					
	27	火	○	ごはん		ぶた いんげんまめ	こめ むぎ	エリンギ しめじ たまねぎ トマト バセリ	574 kcal 22.0 g 18.0 g 1.8 g
				ハヤシライス					
				コールスローサラダ					
				てづくりぶどうゼリー					
	28	水	○	キムタクごはん		ぶた	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま	はくさい キムチ たくあん ながねぎ しょうが	625 kcal 21.2 g 22.6 g 1.5 g
				あげぎょうざ					
				はるさめサラダ					
				フルーツポンチ					
	29	木	○	ガーリックトースト		ベーコン チーズ	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま	しょうパン バター オリーブオイル	537 kcal 21.3 g 24.4 g 1.6 g
				シーザーサラダ					
				もちむぎのミネストローネ					
				こなつ					
	30	金	○	のりなめし		のり	こめ むぎ ごまあぶら ごま	のざわな	686 kcal 28.7 g 27.6 g 1.7 g
				さばのごまあげ					
				かぶのそぼろに					
				そらまめ					



旬のたべもの

「そらまめ」

「そらまめ」はおおきくて、ふかふかしたさやに入っ
て、漢字では「空豆」や「蚕豆」と書きます。今月は1年
に全校分のさやむきをお願いしています。

『今日の給食』
HPに直接
アクセスできます。





*食材等の都合により、献立の変更をする場合があります。

*転出の場合は分かり次第学校へ連絡の上、1週間前までに給食停止届を学校へ提出してください。

*給食当番の児童は、配膳の時にマスクをしますので、ご用意ください。

*給食当番の児童は白衣を週末に持ち帰り、洗濯して持ってきてください。ほころび等がある場合に縫っていただけると幸いです。