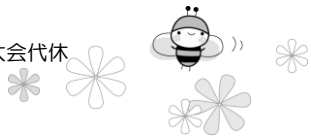


日付 曜日	献立名	主 な 働 き と 材 料 名						小学校	中学校
		体をつくる基になる（あか）		体の調子を整える基になる（みどり）		エネルギーの基になる（き）		エネルギー(kcal)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)	
1 (木)	黒砂糖パン					黒砂糖パン		593	779
	牛乳		牛乳					28.9	36.2
	わかめうどん	とりむね肉 はんぺん ちくわ	わかめ	こねぎ	たまねぎ	うどん			
	鶏肉とカシューナッツの炒め物	とりむね肉 卵-竜田揚げ		ピーマン		でん粉 さとう	油 カシューナッツ		
2 (金)	ゆかりごはん				ゆかり	こめ むぎ		621	752
	牛乳		牛乳					20.2	24.1
	若竹汁	木綿豆腐	わかめ	こねぎ	たけのこ				
	ミンチカツ	ミンチカツ					油		
	キャベツの梅肉和え			にんじん	キャベツ きゅうり うめ				
	かしわもち					かしわもち			
7 (水)	グリーンピースごはん			グリーンピース		こめ		654	743
	牛乳		牛乳					20.7	23.2
	新たまねぎのみそ汁	あつあげ 麦みそ	わかめ		たまねぎ しいたけ				
	コロッケ					コロッケ	油		
	きゅうりともやしのごま和え				きゅうり もやし	さとう	ごま		
8 (木)	はちみつパン					はちみつパン		599	810
	牛乳		牛乳					27.9	36.3
	梅しそスパゲッティ	ぶたもも肉	ちりめん のり	にんじん こまつな しそ	たまねぎ しいたけ うめ	スパゲッティ	オリーブ油		
	チキンごぼうサラダ	とり肉		にんじん	ごぼう きゅうり キャベツ	さとう	ごま 油		
9 (金)	ポークカレー	ぶたもも肉	生クリーム チーズ	にんじん	たまねぎ グリンピース りんご	こめ むぎ じゃがいも	カレールウ	612	744
	牛乳		牛乳					20.8	24.8
	カラフルサラダ			赤ピーマン	キャベツ きゅうり コーン	さとう	油		
12 (月)	ごはん					こめ		620	体育大会代休
	牛乳		牛乳					28	
	凍り豆腐のたまごとじ	凍り豆腐 とりむね肉 卵 はんぺん		にんじん	たまねぎ キャベツ しいたけ グリーンピース	さとう			
	ちくわのお好み揚げ	ちくわ	あおのり かつお節		しょうが	小麦粉	油		
	キャベツのゆかり和え			にんじん	キャベツ				
13 (火)	横割りコッペパン					コッペパン		667	868
	牛乳		牛乳					28	35.6
	ごぼうのクリームスープ	とりもも肉 ベーコン	生クリーム 牛乳	にんじん	ごぼう たまねぎ	小麦粉	マーガリン		
	ホキフライ	ホキフライ					油		
	むしキャベツ				キャベツ				
	ノンエッグタルタルソース						ノンエッグタルタルソース		
14 (水)	ごはん					こめ		597	716
	牛乳		牛乳					25.1	29.8
	ビーフンスープ	ぶたもも肉 やきぶた		にんじん	きくらげ キャベツ 深ねぎ	ビーフ			
	ホイコーロー	ぶたもも肉 赤みそ		にんじん ピーマン 赤ピーマン	キャベツ	さとう	ごま油		
15 (木)	米粉パン					米粉パン		591	821
	牛乳		牛乳					27.5	37.3
	ポテトスープ	ぶたもも肉		にんじん	たまねぎ セロリー	じゃがいも			
	鶏肉のハーブ揚げ	とりもも肉				さとう でん粉	油		
	いんげんとコーンのソテー	ベーコン		いんげん	コーン		バター		
16 (金)	ごはん					こめ		645	776
	牛乳		牛乳					25.1	29.6
	筑前煮	とりもも肉		にんじん いんげん	れんこん ごぼう たけのこ こんにゃく しいたけ	じゃがいも さとう	油		
	さばゆずみそ煮	さばゆずみそ煮							
	きゅうりのひじき和え		しそ味ひじき	にんじん	きゅうり				

おもな行事予定

1日（木） 湯江小 遠足

12日（月） 有明中 体育大会代休



今月の献立について

2日（金） 端午の節句（5日）

かしわもち
若竹汁（たけのこ）
※まっすぐ元気に育つことを願って

7日（水） 季節の食材（グリーンピース）

グリーンピースごはん 

今月分の給食費の引き落としては5/7です。
（4月、5月分が引き落とされます）

裏面もご確認ください。

日付 曜日	献立名	主 な 働 き と 材 料 名						小学校	中学校
		体をつくる基になる（あか）		体の調子を整える基になる（みどり）		エネルギーの基になる（き）		エネルギー(kcal)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)	
19 (月)	ハヤシライス	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリルピース	こめ むぎさとう	マーガリン ハヤシルウ	648	779
	牛乳		牛乳					26.2	31.2
	ツナサラダ	ツナ		赤ピーマン	キャベツ きゅうり コーン				
	ノンエッグマヨネーズ					ノンエッグ マヨネーズ			
20 (火)	パインパン					パインパン		594	808
	牛乳		牛乳					27.2	35.4
	こぎつねうどん	とりむね肉 油揚げ はんぺん		こねぎ	たまねぎ ししいたけ	うどん			
	大豆と小魚の揚げ煮	大豆	煮干			でん粉 さとう	油 ごま		
21 (水)	ごはん					こめ		611	746
	牛乳		牛乳					23.6	28.5
	肉じゃが	ぶたもも肉 てんぷら		にんじん	たまねぎ つきこんにゃく グリルピース	じゃがいも さとう			
	きびなごのカリカリフライ		きびなごフライ				油		
	キャベツの青じそ和え			にんじん 青じそ	キャベツ				
22 (木)	横割りコッペパン					コッペパン		604	804
	ドライカレー	ドライカレーサンド	牛ひき肉 ぶたひき肉 じゃがいも	にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリルピース			25.4	32.9
	スライスきゅうり				きゅうり				
	牛乳		牛乳						
	ニョッキと野菜のスープ	ぶたもも肉		にんじん	たまねぎ キャベツ	いもち			
23 (金)	麦ごはん					こめ むぎ		626	760
	牛乳		牛乳					26.8	32.4
	中華つくねスープ	中華つくね		にんじん	キャベツ たまねぎ	味噌			
	ビビンバ具(肉)	牛肉			わらび えのきたけ たけのこ	さとう			
	ビビンバ具(野菜)			ほうれんそう	もやし	さとう	ごま油 ごま		
26 (月)	ごはん					こめ		運動会 代休	765 29
	牛乳		牛乳						
	じゃがいものみそ汁	あつあげ 麦みそ		こねぎ	たまねぎ	じゃがいも			
	いわしフライ	いわしフライ					油		
	茎わかめのきんぴら	ぶたもも肉 てんぷら 大豆	茎わかめ	にんじん いんげん		さとう			
27 (火)	米粉パン					米粉パン		617	868
	牛乳		牛乳					29.4	40.3
	しょうゆラーメン	ぶたひき肉			もやし たまねぎ きくらげ 深ねぎ	ラーメン	ごま油		
	むしぎょうざ	ぎょうざ							
	きゅうりの南蛮漬け				きゅうり	さとう	ごま油		
28 (水)	ごはん					こめ		652	796
	牛乳		牛乳					25.1	30.4
	チャー جان豆腐	ぶたもも肉 あつあげ 赤みそ		にんじん こねぎ	たまねぎ たけのこ ししいたけ	さとう でん粉	油		
	バンサンスー	ハム 錦糸卵		にんじん	きゅうり	はるさめ さとう	ごま油		
29 (木)	はちみつパン					はちみつパン		574	786
	牛乳		牛乳					26.6	35.2
	ポークビーンズ	ぶたもも肉 大豆		にんじん	たまねぎ グリルピース	じゃがいも さとう	油		
	オムレツ	オムレツ							
	キャベツとパインのサラダ				キャベツ きゅうり パイン	さとう	油		
30 (金)	豚丼	ぶたもも肉		にんじん	つきこんにゃく たまねぎ 深ねぎ ししいたけ	こめ むぎ さとう		689	818
	牛乳		牛乳					30.4	35.9
	魚そうめん汁	魚そうめん はんぺん		にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ 深ねぎ				
	ソフール		ヨーグルト						

Q. 運動会の前日の食事で気を
つけた方がよいことは？

A. 運動会の前日は、脂質はひかえめに
して炭水化物を多く含む食事にと
り、しっかりとエネルギーを蓄えましょ
う。
勝負に勝つためにとんかつなどを食べるの
は逆効果です。脂質が多く消化に時間がかか
るため、おすすめ
できません。白
飯から食べ慣れてい
る料理や食品を選
びましょう。



おもな行事予定
26日（月） 小学校 運動会代休



今月の献立について

21日（水） 季節の食材（じゃがいも）
26日（月）

肉じゃが
じゃがいものみそ汁