

日	献立名	牛乳	血や肉になる赤の仲間	熱や力になる黄の仲間	体の調子を整える緑の仲間	エネルギーたんぱく質	一口メモ
7 火	ハヤシライス		ぶたにく	こめ、油、バター、こむぎこ、さとう	にんにく、せろり、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム	712 kcal	今月の給食の目標は、「食事のマナーを身につけよう」です。食器の置き方やはしの持ち方・使い方を確認しましょう。
	ハニーサラダ			アゲアブラ、じゃがいも、はちみつ、油	にんじん、きゅうり、きゃべつ	17.5 g	
	くだもの				かんきつ類		
8 水	マーガリンパン			マーガリンパン		630 kcal	ムサカは、ギリシャの料理です。味わいましょう。
	ムサカ	○	ぶたひきにく、ピザチーズ	サラダ油、じゃがいも、バター、こむぎこ、さとう	にんにく、にんじん、たまねぎ、なす、マッシュルーム、トマト	25.3 g	
	レンズ豆のスープ		ベーコン、ぶたにく、レンズまめ	アブラ	にんにく、せろり、たまねぎ、にんじん、きゃべつ、こまつな		
9 木	ピースごはん			こめ、もちごめ	グリーンピース	613 kcal	2年生が、全校児童分のグリーンピースのさやむきをします。旬のグリーンピースを味わいましょう。
	かつおの揚げ煮	○	かつお	アゲアブラ、でんぶん、さとう	ショウガ	31.2 g	
	みそ汁		とうふ、生わかめ、あかみそ、しろみそ		きゃべつ、こまつな		
10 金	カレーうどん		ぶたにく	でんぶん、うどん	たまねぎ、にんじん、ネギ、こまつな	628 kcal	八十八夜の行事食として、抹茶を使ったマーブルケーキを作ります。
	ごま酢あえ	○	生わかめ	しろごま、さとう	もやし、にんじん、きゅうり	19.7 g	
	抹茶マーブルケーキ		たまご、調理用牛乳	さとう、バター、サラダ油、こむぎこ、こなごとう			
13 月	冷やしごまだれうどん		ハム、たまご、みそ	うどん、アブラ、さとう、しろごま	にんじん、もやし、きゅうり	579 kcal	ポテトの香味あえのじゃがいもは、ビタミンCやしょくもつせんいがあります。
	ポテトの香味あえ	○	あおのり	じゃがいも、しろごま		23.4 g	
	くだもの				かんきつ類		
14 火	ふきとわかめのごはん		あぶらあげ、わかめ	こめ、しろごま	ふき	592 kcal	旬のふきを味わいましょう。
	肉じゃが	○	ぶたにく	さとう、つきこんにやく、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、きやいんげん	20.1 g	
	舟きゅうり				きゅうり		
15 水	米粉パン			こめこパン		584 kcal	今日のパンは、お米の粉から作られています。よくかみ味わいましょう。
	魚のハーブパン粉焼き	○	メルルーサ、こなチーズ	ぼんこ、オリーブオイル	にんにく	31.9 g	
	ミネストローネ		ぶたにく	油、じゃがいも、シェルマカロニ	せろり、たまねぎ、にんじん、トマト		
16 木	ごはん			こめ		647 kcal	今日は、一汁二菜の和食献立です。和食とは、日本で古くから食べられてきた、ごはんと汁物、おかずを組み合わせたものをいいます。
	さばのごまみそがけ	○	さば、あかみそ	油、さとう、でんぶん、しろごま	ショウガ	28.5 g	
	磯香あえ		キサミノリ		きゃべつ、えのきだけ、ほうれんそう		
17 金	いなかじる		あぶらあげ、みそ、とうふ、生わかめ	じゃがいも	にんじん、だいこん		端午の節句には、ちまきを食べる習慣があります。5月の行事食として、中華ちまきを作ります。
	中華ちまき		ぶたにく、ムキエビ	ごまあぶら、もちごめ	しょうが、ほししいたけ、たけのこ	581 kcal	
	春雨スープ	○	ベーコン、ぶたにく、とうふ	ほろさめ、でんぶん	たまねぎ、にんじん、しょうが、もやし、こまつな	21.6 g	
20 月	くだもの				かんきつ類		ゼノワーズパンとは、スポンジケーキの生地をパンに塗って焼いた料理です。
	ゼノワーズパン		たまご	ミルクパン、バター、さんおんとうアーモンド、こむぎこ		635 kcal	
	グリーンサラダ	○		さとう、ねりごま、ごまあぶら	きゃべつ、きゅうり、アスパラガス	23.4 g	
21 火	豆乳と米粉のシチュー		ベーコン、とりにく、とうにゅう	アブラ、じゃがいも、こめこ、バター	せろり、たまねぎ、にんじん、プロッコリー		1年生が、全校児童分のそら豆のさやむきをします。旬のそら豆を味わいましょう。
	鶏肉と野菜のそぼろ丼	○	とりひきにく、たまご	こめ、アブラ、さとう、しろごま	しょうが、たまねぎ、にんじん、れんこん、しいたけ、いんげん	609 kcal	
	すまし汁		とうふ、生わかめ		にんじん、たまねぎ、こまつな	26.1 g	
22 水	クリームソースパグティ		ベーコン、とりにく、調理用牛乳、なまクリーム	スパゲティ、油、バター、こむぎこ	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、しょうが、アスパラガス	658 kcal	茨城県産のメロンを、味わっていただきます。
	ひよこ豆入りサラダ	○	ひよこまめ	さとう、油、しろごま	きゃべつ、もやし、きゅうり	24.4 g	
	くだもの				メロン		
23 木	じゃこのふりかけごはん		ちりめんじゃこ、いとけずり、ノリ	こめ、サラダ油、しろごま		673 kcal	今日は、一汁二菜の和食献立です。ごはんを左側、汁物を右側におき、おいしくいただきます。
	いかのみそ焼き	○	イカ、あかみそ	さとう、しろごま	ショウガ	32.7 g	
	こんにやくのもの			ごまあぶら、こんにやく、じゃがいも、さとう	ごぼう		
24 金	きのこのかきたま汁		トリニク、たまご	でんぶん	にんじん、たまねぎ、しいたけ、えのきだけ、ほうれんそう		もずくは、沖縄県でとられます。ミネラルやしょくもつせんいがあります。
	中華丼		ぶたにく、イカ、エビ	こめ、油、さとう、くずでん粉、でんぶん、ごま油	にんにく、しょうが、しいたけ、きくらげ、たけのこ、にんじん、きゃべつ、ネギ	579 kcal	
	もずくスープ	○	とりにく、とうふ、もずく		しょうが、にんじん、たまねぎ、こまつな	23.5 g	
27 月	くだもの				かんきつ類		すいかは、熊本県・千葉県・茨城県でたくさん作られます。
	ブルコギ丼		ぶたにく	こめ、むぎ、アブラ、しろごま、ごまあぶら、でんぶん	たまねぎ、もやし、にんじん、にらりんご、にんにく、しょうが	580 kcal	
	コロコロきゅうり	○			きゅうり	20.7 g	
28 火	くだもの				すいか		呉汁とは、すりつぶした大豆の入ったみそ汁のような料理です。
	山菜おこわ		トリニク、あぶらあげ	こめ、もちごめ、さとう	ほししいたけ、たけのこ、えのきだけ、ぜんまい、にんじん、きやえんどう	676 kcal	
	魚の塩麴焼	○	さわら	シオコウジ		34.2 g	
29 水	呉汁		ぶたにく、とうふ、だいず、しろみそ	じゃがいも	ごぼう、にんじん、だいこん、こまつな		こあじのから揚げは、かむかむメニューです。一口30回を目安に、よくかんでいただきます。
	五目チャーハン		エビ、ぶたにく、たまご	こめ、アブラ、ごまあぶら	ほししいたけ、ネギ、きくらげ、にんじん、にんにく、しょうが、ピーマン	603 kcal	
	こあじのから揚げ	○	こあじ	アゲアブラ、でんぶん		27.4 g	
30 木	わんたん汁		ぶたにく	ワンタンのかわ	ショウガ、ネギ、たまねぎ、にんじん、もやし、チンゲンサイ		冷凍みかんは、60年ほど前に小田原駅のお店で売り始められたそうです。
	えび焼きそば		エビ	油、むしちゅうかめん、でんぶん	にんにく、しょうが、ネギ、たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、たけのこ、にら	594 kcal	
	三色ビーンズ	○	だいず、あおだいず、くるだいず	揚げ油		28.1 g	
31 金	くだもの				冷凍みかん		みそカツ丼と紅白ゼリーは、運動会応援メニューです。今日の給食もおいしく食べて、赤組も白組もがんばってほしいと思います。
	みそカツ丼		ぶたにく、たまご、あかみそ	こめ、こむぎこ、ぼんこ、揚げ油、ごま油、さとう、でんぶん、しろごま	にんにく	704 kcal	
	すまし汁	○	とうふ		にんじん、たまねぎ、こまつな	24.0 g	
紅白ゼリー		こなかてん、乳酸菌飲料、アガー	さとう	いちご			

