



日	曜日	献立名	つかわれているたべもの			エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)			
			おもにからだを つくる赤のたべもの	おもにからだのちようしを とどめる緑のたべもの	おもにエネルギーの もとになる黄色のたべもの					
1	水	とりにくのおまからあげ てづくりSDGsふりかけ こどものひのすましじる	とりにく かまぼこ とうふ	けすりぶし あおのり きゅうにゅう	にんじん ねぎ おろしにんにく おろししょうが たまねぎ	ごはん でんぶん さとう	しろごま あぶら	610	25	
2	木	遠足の日（給食はありません。お弁当の準備をお願いします。）								
7	火	たけのこのにももの かきたまじる	とりにく あつあげ たまご	わかめ きゅうにゅう	にんじん ねぎ たけのこ ごぼう ほししいたけ こんにゃく さやえんどう	ごはん でんぶん さとう	あぶら	563	21	
8	水	アスパラポテトグラタン ビーンズスープ	とりにく ベーコン ミックスビーンズ	チーズ きゅうにゅう	にんじん アスパラガス パセリ	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし ブロッコリー	こくとうパン じゃがいも マカロニ	あぶら	560	23
9	木	とうふチゲ もやしのナムル	ぶたにく とうふ やきぶた みそ	きゅうにゅう	にんじん にら ほうれんそう	ごはん さとう	すりごま ごまあぶら	569	24	
10	金	なめし そらめ ぶたじる	さけ あぶらあげ ぶたにく みそ	しらすほし きゅうにゅう	にんじん ねぎ ひろしまな	ごはん じゃがいも	しろごま	570	25	
13	月	さかさシューマイ キャベツのこんぶあえ にらたまスープ	ぶたミンチ たまご	しおこんぶ けすりぶし きゅうにゅう	にんじん にら	しょうが ほししいたけ たまねぎ ねぎ キャベツ もやし	ごはん さとう でんぶん しゅうまいの皮	ごまあぶら	622	24
14	火	さわらのまっちゃあげ 5がつのみそ	あぶらあげ さわら あつあげ みそ	きゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ	ごはん さとう じゃがいも てんぷらこ	あぶら	659	25
15	水	ツナサラダ パンシットビーフン れいとうみかん	ツナ ぶたにく とりにく	きゅうにゅう	にんじん ねぎ	きゅうり にんにく たまねぎ キャベツ レモン みかん	たてわりパン ビーフン	マヨネーズ	592	26
16	木	ブルコギ わかめスープ	ぶたにく かまぼこ	わかめ きゅうにゅう	にんじん ピーマン あかピーマン	にんにく しょうが たまねぎ もやし かいわれだいこん	ごはん さとう	しろごま ごまあぶら	586	21
17	金	チキンごぼう もずくスープ	とりにく かまぼこ	もずく きゅうにゅう	にんじん ねぎ	ごぼう えだまめ たまねぎ えのきだけ	ごはん でんぶん さとう	あぶら	636	22
20	月	運動会のふりかえ休日								
21	火	はるさめのごもくいため ワタンスープ	ぶたにく あぶらあげ やきぶた	きゅうにゅう	にんじん ピーマン ねぎ	しょうが ほししいたけ たまねぎ キャベツ もやし	ごはん さとう はるさめ ワタン	あぶら	574	19
22	水	てりやきチキン ポイルキャベツ あつくもえる！CSスープ おたんじょうびデザート	とりにく ベーコン	しらすほし のちヨーグルト	にんじん トマト	キャベツ おろししょうが たまねぎ	バーガーパン マカロニ さとう じゃがいも	あぶら	610	22
23	木	ししゃものいそべあげ こまつなのアーモンドあえ げんきじる	ししゃも あぶらあげ みそ	しらすほし あおのり きゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ とうもろこし	ごはん さとう さつまいも てんぷらこ	アーモンド あぶら	610	20
24	金	ハヤシライス チーズポテト	ぶたにく	チーズ きゅうにゅう	にんじん パセリ トマト	しょうが たまねぎ グリーンピース りんご	ごはん じゃがいも	あぶら	642	20
27	月	ぶたにくのしょうがいため ごぼうだんごのスープ	ぶたにく	きゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ もやし キャベツ ごぼう はくさい	ごはん さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	580	26
28	火	さばのしおやき ひじきのいために おふのすましじる	さば きゅうにゅう だいす あぶらあげ	ひじき きゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン	ごぼう こんにゃく えのきだけ たまねぎ	ごはん さとう	あぶら	581	26
29	水	クリームスープパスタ コールスローサラダ	とりにく ハム	きゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし	チーズパン さとう スパゲティ	マヨネーズ	577	23
30	木	スタミナぶたどん かいそうサラダ	ぶたにく あぶらあげ あかみそ ツナ	わかめ こんぶ くわわかめ きゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ きゅうり もやし しょうが にんにく	ごはん さとう でんぶん	ごまあぶら あぶら	596	26
31	金	レシパーク ブロッコリー コンソメスープ	いのししにく とうふ ベーコン たまご	きゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ	ごはん じゃがいも パンこ さとう	あぶら	610	23

今月の給食費
260(円) × 19(回) = 4,940(円)

※物資の納入状況により、献立や食材を変更することがあります。ご了承ください。

運動会当日もしっかり朝ごはん！

わたしたちは、運動するためのエネルギーを食事によって補給しています。特に朝ごはんは午前中の大切なエネルギー源です。例えば夜7時に夕ごはんを食べた場合、朝ごはんをぬくと、昼の12時まで約17時間も絶食することになってしまいます。運動会当日は、午前中から元気に活動できるように、しっかり朝ごはんを食べて登校しましょう。

5月5日
こどもの日

5月5日のこどもの日は、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」ための国民の祝日です。端午の節句の白でもあります。家族でまきやかしわもちを食べてお祝いしましょう。

