

日	曜日	献立名	おもな材料とその働き						栄養量			
			牛乳	主食	主菜・副菜	デザート	体の組織をつくる	体の調子を整える	エネルギーになる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
							たんぱく質	無機質	カロテン			
1	月	豚肉丼 さつま汁 青のりじゃこ大豆	河内晩柑	魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚 海藻	緑黄色 野菜	その他の野菜 果物、きのこ	穀類・いも 種類、砂糖	油脂類 種類	759	35.4	22.4
2	火	【端午の節句献立】 たけのこご飯 かつおカツ 野菜のごま酢和え 大根の味噌汁	柏もち	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	421	3.8	2.6
8	月	ご飯 ツナそぼろ 豚肉と生揚げの五目煮 もずくのすまし汁 じゃこナッツ	りんご	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	792	31.3	23.4
9	火	わかめご飯 じゃが芋の南蛮煮 豆腐の味噌汁 煮干し	プリン	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	514	14.6	3.4
10	水	ピザトースト ペッパービーンズ きゃべつとポテトのスープ	バナナ	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	774	34.4	18.9
11	木	ご飯 たらねぎソースかけ 小松菜のからし和え 豚汁 チーズ	グレープ フルーツ	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	508	4.1	3.2
12	金	ご飯 じゃが芋とレバーの揚げ煮 きゃべつと塩昆布和え 豆腐のすまし汁 煮干し	冷凍みかん	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	793	33.4	22.7
15	月	ツナピラフ きゃべつとかぶのスープ じゃこナッツ	ストロベリー ケーキ	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	536	6.0	3.1
16	火	キムタクご飯 ししゃもの磯部揚げ 切干大根のはりはり漬け チンゲン菜と豆腐のスープ	オレンジ	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	776	33.7	24.5
17	水	【1年生校外学習】 けんちんうどん さばの南蛮漬け チーズ	スイート ポテトパイ	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	449	2.2	3.0
18	木	ご飯 納豆 すき焼き風煮 大根の味噌汁	パイナップル	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	758	36.1	20.4
19	金	ポーク カレーライス 福神漬 水菜とじゃこのサラダ 煮干し	りんご	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	462	3.4	2.9
22	月	豆腐の うま煮丼 ポテトみそサラダ じゃこナッツ	青うめ ゼリー	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	752	30.3	20.3
23	火	ご飯 のし鶏 切干大根の炒め煮 きゃべつと味噌汁	甘夏	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	464	8.6	2.4
24	水	【2年生自然体験学習5/24~26】 クリームソース スパゲティ ごまドレサラダ じゃこナッツ	シナモン ポテト	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	787	27.8	26.5
25	木	ご飯 さばのソース煮 野菜のお浸し お講汁	河内晩柑	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	391	2.5	3.1
26	金	焼肉青菜 チャーハン 揚げぎょうざ 豆腐チゲ	ヨーグルト	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	774	30.5	25.9
29	月	ご飯 じゃこふりかけ 揚げ豆腐の肉みそあん 小松菜とハムの和え物 むらも汁	オレンジ	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	517	2.9	3.9
30	火	ご飯 さわらのピリ辛焼き 野菜の五目炒め じゃが芋の味噌汁 じゃこナッツ	バナナ	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	880	38.5	41.6
31	水	丸パン タンドリーチキン チーズ ゆでキャベツ トマトとポテトのスープ	パイナップル	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	440	3.1	3.8

☆仕入れの都合で、献立の一部を変更することもありますのでご了承ください。

配ぜん 正しい置き方をしていますか？



端午の節句

5月5日に行われる節句で、大昔の中国の厄よけの行事と、日本の田植えに関係する女性のお祭りが結びついたものといわれています。江戸時代になると、男子の成長を祝う行事となりました。菖蒲の節句ともいわれ、菖蒲湯に入ったり、こいのぼりや武者人形を飾ったり、ちまきやかしわもちを食べたりします。



1か月の平均値	789	33.5	25.2
文部科学省 基準栄養価	830	13~20%	20~30%
たんぱく質、脂質はエネルギーに対する割合 (%)	450	4.5	2.5g 未満

【持ち物 毎日忘れずに！】
ランチョンマット・ハンカチなど
給食前に手を洗った後、自然乾燥や服で拭いている様子を見かけます。手指から口に入るウイルスを予防するためにも、清潔なハンカチを持参しましょう。