

日	曜日	献立名	おもな材料とその働き				栄養量									
			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								
			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 類・砂糖	油脂類 種実類	エネルギー がシウム mg	たんぱく質 鉄 mg	脂質 食塩 相当量g					
牛乳	主食	主菜・副菜	デザート	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質							
1	月	○	豚肉丼	さつま汁 青のりじゃこ大豆	河内晩柑	ツナ 大豆 豚肉 みそ 生揚げ なると 豆腐	牛乳 みそ 煮干し	にんじん ピーマン こまつな	しょうが 玉葱 キャベツ ねぎ 椎茸 りんご	米 麦 砂糖 片栗粉	油 アーモンド	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	鶏肉 油揚げ かつおカツ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	たけのこ もやし キャベツ ねぎ だいこん	米 麦 砂糖 柏もち	油 ごま	792	31.3	23.4		
8	月	○	○	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	豚肉 鶏肉 みそ 大豆	牛乳 煮干し 青のり	にんじん こまつな	ごぼう えのき茸 玉葱 だいこん ごぼう ねぎ 河内晩柑	米 麦 しらたき 砂糖 さつま芋		774	34.4	18.9		
9	火	○	○	じゃが芋の南蛮煮 豆腐の味噌汁 煮干し	プリン	豚肉 生揚げ みそ 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ じゃこ 煮干し	にんじん いんげん こまつな	玉葱 ごぼう 椎茸 ねぎ	米 麦 じゃが芋 こんにやく 砂糖 プリン	油 ごま	793	33.4	22.7		
10	水	○	○	ペッパービーンズ きゃべつとポテトのスープ	バナナ	鶏肉 ひよこ豆 豚肉	牛乳 チーズ	ピーマン トマト缶 こまつな	玉葱 キャベツ マッシュルーム コーン にんにく セロリ しょうが バナナ	パン 片栗粉 じゃが芋	油	776	33.7	24.5		
11	木	○	○	たらねのねぎソースかけ 小松菜のからし和え 豚汁 チーズ	グレープ フルーツ	たら ハム かまぼこ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 チーズ	こまつな にんじん	だいこん にんにく りんご しょうが キャベツ もやし ねぎ 椎茸 ごぼう グレープフルーツ	米 麦 片栗粉 小麦粉 砂糖 じゃが芋	油	758	36.1	20.4		
12	金	○	○	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	豚レバー 豆腐 かまぼこ	牛乳 塩昆布 煮干し	にんじん こまつな	枝豆 きゅうり キャベツ えのき茸 玉葱 冷凍みかん	米 麦 じゃが芋 片栗粉 こんにやく 砂糖	油 ごま	752	30.3	20.3		
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	ツナ 豚肉 いんげん豆 卵	牛乳 煮干し ヨーグルト	にんじん パプリカ かぶ(葉)	マッシュルーム 玉葱 コーン 枝豆 キャベツ かぶ いちご	米 麦 小麦粉 砂糖	油 アーモンド バター	787	27.8	26.5		
16	火	○	○	【我孫子産野菜】 キムタクご飯	ししやもの磯部揚げ 切干大根のはりはり漬け チンゲン菜と豆腐のスープ	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 ししやも 青のり きゅうり きゅうり きゅうり	にんじん チンゲン菜	はくさい 大根 ねぎ 切干大根 きゅうり 椎茸 しょうが コーン オレンジ	米 麦 小麦粉 片栗粉 砂糖	油 ごま	774	30.5	25.9		
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	鶏肉 さば 油揚げ 卵	牛乳 チーズ 練乳	にんじん こまつな ピーマン	椎茸 だいこん ごぼう ねぎ 玉葱 りんご	うどん 里芋 砂糖 片栗粉 パイ皮 さつま芋	油 ごま バター	880	38.5	41.6		
18	木	○	○	○	納豆 すき焼き風煮 大根の味噌汁	パイナップル	納豆 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	はくさい ねぎ 椎茸 だいこん えのき茸 パイナップル	米 麦 しらたき 砂糖	油	802	37.2	23.7	
19	金	○	○	○	福神漬 水菜とじゃこのサラダ 煮干し	りんご	豚肉 油揚げ	牛乳 チーズ じゃこ 煮干し	にんじん 水菜	玉葱 しょうが にんにく 大根 キャベツ りんご	米 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	油 バター ごま	847	30.6	27.7	
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	豆腐 豚肉 うずら卵 ツナ みそ	牛乳 煮干し	にんじん チンゲン菜	玉葱 ねぎ にんにく しめじ しょうが きゅうり コーン	米 麦 砂糖 片栗粉 じゃが芋 ゼリー	油 アーモンド	773	33.3	22.2
23	火	○	○	○	のし鶏 切干大根の炒め煮 きゃべつと味噌汁	甘夏	鶏肉 卵 豚肉 さつま揚げ 油揚げ みそ	牛乳	にんじん	しょうが 玉葱 ねぎ 切干大根 椎茸 キャベツ もやし えのき茸 甘夏みかん	米 麦 砂糖 小麦粉 パン粉 こんにやく	油 ごま	771	34.8	24.1	
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	鶏肉 ベーコン ツナ	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 クリーム 煮干し	にんじん パプリカ ピーマン	玉葱 しめじ エリンギ コーン キャベツ きゅうり	スパゲッティ 米粉 砂糖 さつま芋	油 バター ごま アーモンド	780	28.8	22.2
25	木	○	○	○	さばのソース煮 野菜のお浸し お講汁	河内晩柑	さば 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	こまつな にんじん	しょうが キャベツ もやし だいこん ねぎ 河内晩柑	米 麦 砂糖 じゃが芋 こんにやく	油 ごま	822	33.1	31.0	
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	豚肉 卵 みそ 豆腐	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな にら	にんにく ねぎ しょうが キャベツ はくさい だいこん えのき茸	米 麦 キョウガの皮	油	787	34.1	25.7
29	月	○	○	○	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	かつお節 豆腐 豚肉 大豆 卵 みそ ハム 鶏肉	牛乳 じゃこ 塩昆布	にんじん こまつな	ねぎ しょうが にんにく キャベツ もやし えのき茸 オレンジ	米 麦 砂糖 片栗粉	油 ごま	778	33.5	26.1	
30	火	○	○	○	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	さわら 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ 煮干し	にんじん こまつな	玉葱 しょうが キャベツ たけのこ ねぎ バナナ	米 麦 片栗粉 じゃが芋	油 アーモンド	792	38.0	23.4	
31	水	○	○	○	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	鶏肉 ウインナー ベーコン いんげん豆	牛乳 ヨーグルト チーズ	にんじん トマト缶	にんにく しょうが レモン キャベツ 玉葱 パイナップル	パン じゃが芋 砂糖	油	792	34.7	32.2	

☆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。

1か月の平均値	789	33.5	25.2
文部科学省 基準栄養価 たんぱく質、脂質はエ ネルギーに対する割合 (%)	459	4.6	3.1
	830	13~20 %	20~30 %
	450	4.5	2.5g 未満

配ぜん 正しい置き方をしていますか？



これを参考に自分の配ぜんをチェックしてみましょう。正しい配ぜんはスムーズに食事をするための第一歩です。

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。



【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。