



こんだてよていひょう



さわじしよう

ひづけ	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			I補 ^{ゼロ} - kcal
		おもにエネルギーのもとになる食品	おもにからだをつくるもとになる食品	おもにからだのちようしをととのえるもとになる食品	
		くきいろのなかま>	くあかのなかま>	くみどりのなかま>	
1 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		624
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	カレー	あぶら・じゃがいも・カレールウ(アレルギー対応)	ぶたにく	にんにく・ふるね・たまねぎ・にんじん・グリンピース	
	フレンチサラダ	あぶら・さとう		キャベツ・きゅうり・コーン	
	サイダーかん	かんてん・さとう・シロップ			
2 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		580
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ちくわのいそべあげ	こむぎこ・あぶら	ちくわ・たまご・あおのり		
	こまつなとキャベツのごまあえ	ごま・さとう		こまつな・キャベツ	
	みそしる	じゃがいも・こんにゃく	ぶたにく・とうふ・みそ	ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	
7 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		564
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さけのさいきょうやき	マヨネーズ	さけ・みそ		
	きんぴら	あぶら・さとう・こんにゃく・ごま	さつまあげ	ごぼう・にんじん・さやいんげん	
	みそしる	じゃがいも	わかめ・みそ	たまねぎ・えのき・はねぎ	
8 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		645
	せきはん	こめ・もちごめ	あずき		
	ごましお	ごま			
	とりのからあげ	でんぶん	とりにく	ふるね・にんにく	
	おひたし			こまつな・キャベツ・コーン	
9 (金)	すまじる		かまぼこ・とうふ	えのき・にんじん・はねぎ	573
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	じゃがいものそぼろに	じゃがいも・あぶら・さとう・でんぶん	ぶたにく・だいす	ふるね・にんじん・たまねぎ・さやいんげん	
	かきたまじる	でんぶん	とうふ・たまご	たまねぎ・はねぎ	
12 (月)	さけふりかけ	ごま・さとう	さけ		594
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	キャロットライス	こめ・むぎ		にんじん	
	キャロットライス(ホワイトソース)	バター・こむぎこ・あぶら	とりにく・ぎゅうにゅう こなチーズ	たまねぎ・マッシュルーム にんにく・パセリ	
	ビーンズサラダ	ごまあぶら・さとう	だいす	キャベツ・きゅうり にんじん・コーン	
13 (火)	すりおろしりんご	さとう		りんご・りんごかじゅう	614
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	カレーごはん	こめ・むぎ			
	ドライカレー	あぶら・カレールウ(アレルギー対応)	ぶたにく・とりにく・だいす	たまねぎ・にんじん・ピーマン	
	グリーンサラダ	あぶら・さとう	ハム	ロメインレタス・きゅうり	
14 (水)	アセロラゼリー	さとう		アセロラかじゅう	631
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	セルフドッグ(げんまいりロールパン)	こむぎこ・ショートニング・さとう げんまい	スキムミルク		
	セルフドッグ(フランクフルト)	さとう	フランクフルト		
	セルフドッグ(キャベツのソテー)	あぶら		キャベツ・にんじん	
15 (木)	クリームスープ	じゃがいも・バター・こむぎこ	ベーコン・ぎゅうにゅう スキムミルク・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・パセリ	580
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さかなのマヨネーズやき	マヨネーズ・パンこ	さわら	パセリ	
	こまつなにびたし	さとう		こまつな・にんじん・しめじ	
16 (金)	みそしる	じゃがいも	みそ・わかめ	たまねぎ・はねぎ	563
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	とりごぼうピラフ	こめ・むぎ・あぶら	とりにく	たまねぎ・にんじん・ごぼう	
	オムレツ	さとう・でんぶん・あぶら	たまご		
	ケチャップソース	さとう		トマト	
	こふきいも	じゃがいも			
	やさいスープ		ベーコン	たまねぎ・にんじん・キャベツ・こまつな	

20日(月)から31日(金)は裏面をご覧ください

ひづけ	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			I初ギ - kcal
		おもにエネルギーのもとになる食品	おもにからだをつくるもとになる食品	おもにからだのちようしをととのえるもとになる食品	
		くきいろのなかま>	くあかのなかま>	くみどりのなかま>	
19 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		613
	おやこどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	おやこどん(ぐ)	さとう	とりにく・たまご	しいたけ・にんじん・たまねぎ・グリンピース	
	とうふとあぶらあげのみそしる		とうふ・あぶらあげ・みそ・わかめ	たまねぎ・はねぎ	
	ココアプリン	ココアプリンのもと	ぎゅうにゅう		
20 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		607
	キムチチャーハン	こめ・むぎ・ごまあぶら	ぶたにく	たまねぎ・はくさいキムチ	
	ポテまめちゅうかサラダ	じゃがいも・さとう・ごまあぶら	だいす	きゅうり・にんじん	
	にくだんごスープ	はるさめ・パンこ・でんぶん・さとう	とりにく	にんじん・たまねぎ・だいこん・はねぎ	
	ソフトクリームヨーグルト	さとう	ヨーグルト		
21 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		531
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ホキのこめこおちゃフライ	こめこ・あぶら	ほき	りょくちゃ	
	ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・キャベツ	
	だいこんのわふうスープ		ぶたにく	だいこん・にんじん・えのき・はねぎ	
22 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		639
	とうふのカレードン(ごはん)	こめ・むぎ			
	とうふのカレードン(ぐ)	あぶら・カレールウ(アレルギー対応)	ぶたにく・とうふ	にんにく・たまねぎ・にんじん・グリンピース	
	じゃがいものちゅうかサラダ	じゃがいも・ごまあぶら・さとう・ごま		にんじん・きゅうり	
	フルーツゼリー	さとう		パインかん・みかんかん	
23 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		601
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さけのキャロットやき	マヨネーズ	さけ	にんじん	
	コーンポテト	じゃがいも・バター		コーン	
	はくさいのスープ	あぶら・はるさめ	ベーコン	たまねぎ・にんじん・はくさい・パセリ	
27 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		586
	カレーうどん(うどん)	こむぎこ			
	カレーうどん(しる)	カレールウ(アレルギー対応)	ぶたにく・かまぼこ	にんにく・にんじん・たまねぎ はねぎ	
	さくらえびしゅうまい	こむぎこ・でんぶん・さとう	たら・さくらえび・ほたて・だいす	たまねぎ	
	ちゅうかサラダ	ごまあぶら・さとう		キャベツ・きゅうり・コーン	
	くだもの			ニューサマーオレンジ	
28 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		628
	ぶーちゃんどん(むぎいりごはん)	こめ・むぎ			
	ぶーちゃんどん(ぐ)	あぶら・しらたき・さとう	ぶたにく	たまねぎ・ほうれんそう・しめじ・にんじん	
	ぐだくさんじる	こんにゃく・じゃがいも	とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・にんじん・はねぎ	
	おこのみまめ	げんまい・でんぶん・あぶら・さとう	いんげんまめ		
29 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		580
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	しらすとあおさいりあつやきたまご		しらす・たまご・あおさのり		
	パンサンスー	あぶら・さとう・はるさめ・ごまあぶら		きゅうり・にんじん	
	とうふとねぎのみそしる		なまあげ・わかめ・みそ	たまねぎ・はねぎ	
	のりふりかけ		のりふりかけ		
30 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		597
	わかめごはん	こめ・むぎ	わかめ		
	かんしょみしまコロッケ	さつまいも・さとう・パンこ	ぶたにく・とうにゅう	たまねぎ	
	やさいソテー	あぶら		にんじん・キャベツ	
	とんじる	こんにゃく・じゃがいも	とうふ・ぶたにく・みそ	ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	

今月の給食は20回の予定です。仕入れや天候などの影響で献立を変更する場合があります。

成長期に大切なカルシウムをとろう

カルシウムはわたしたちの骨や歯のおもな構成成分で、丈夫な骨や歯をつくるために必要です。また、成長ホルモンの分泌をサポートするなどの役割があります。

骨はカルシウムの貯蔵庫ともいわれています。成長期には、骨にカルシウムを取り入れる量が多くなるため、骨密度が高まると共にカルシウムの必要量が増えます。骨密度を高めるためにも、いろいろな食品からしっかりとカルシウムをとることが大切です。

カルシウムの1日当たりの摂取の推奨量

	6~7歳	8~9歳	10~11歳	12~14歳
男子	600mg	650mg	700mg	1000mg
女子	550mg	750mg	750mg	800mg



新茶のおいしい季節

「新茶」は、その年の最初に摘まれたお茶の新芽のことをいいます。静岡県の場合、立春から数えて八十八日目前後に、新茶の茶摘みが盛んに行われています。

今年の八十八夜は5月1日です。

この時期に摘まれた新茶は香りが高く風味が豊かです

