

今月のきゅうしょくもくひょう: 協力して準備や片づけをきちんとしよう

日	曜日	こんだてめい			牛乳	あかのなにかま (体を作るものになる)	さいろのなにかま (主にエネルギーになる)	みどりのなにかま (体の調子を整えるもの)	ひとこと	
		主食	主菜	副菜 おかず・汁・くだもの・デザート						
6	木	行事食(端午の節句) 中華ちまき			牛乳	牛乳、豚肉、豆腐、鶏肉、 かまぼこ、鶏卵	もち米、油、ごま油、緑豆春 雨、白ごま、上白糖、でん粉	干しいたけ、人参、たけの こ、グリーンピース、キャベツ、 もやし、きゅうり、クリーム コーン、とうもろこし、玉ね ぎ、チンゲンサイ、しょうが	五月五日は端午の節句 でした。ちまきは行事 食です。	
7	金	ジャージャー麺	ナムル	季節の献立 抹茶蒸しパン	牛乳	牛乳、豚肉、大豆、みそ、 鶏卵	中華麺、ごま油、油、上白糖、 でん粉、白ごま、薄力粉、三 温糖、バター、甘納豆(あず き)	たけのこ、人参、玉ねぎ、干し しいたけ、にんにく、しょう が、長ねぎ、もやし、大豆も やし、小松菜	新茶の季節です。八十 八夜に摘んだお茶を飲 むと長生きするといわ れています。	
10	月	ごはん	筑前煮	みそ汁	旬の食材 果物	牛乳	牛乳、鶏肉、生揚げ、わか め、油揚げ、みそ	精白米、じゃが芋、こんに やく、油、上白糖	人参、たけのこ、ごぼう、干し しいたけ、さやいんげん、長 ねぎ、大根、えのき、小松菜、冷 凍みかん	食事の前に手洗いを しっかりとしましょう。
11	火	かわ 柏パン	フィッシュ フライ	コールスローサラダ	旬の食材 アスパラガスと たまごの洋風スープ	牛乳	牛乳、メルルーサ、鶏 卵、鶏肉	ミルクパン、薄力粉、パン 粉、油、上白糖、三温糖、でん 粉	キャベツ、人参、きゅうり、も やし、とうもろこし、玉ねぎ、 アスパラガス	魚にはほねがありま す。よくかんで食べま しょう。
12	水	チキンと小松菜の クリームライス	フレンチサラダ	旬の食材 果物	牛乳	牛乳、鶏肉、いんげん 豆、牛乳、チーズ	精白米、バター、油、薄力粉、 三温糖	人参、玉ねぎ、しめじ、小松菜、 キャベツ、きゅうり、もやし、 夏みかん	小松菜にはカルシウム がたくさん含まれてい ます。	
13	木	旬の食材 鮭とお豆のまぜごはん	旬の食材 新じゃがのそぼろ煮	わさび和え	牛乳	牛乳、さけ、鶏肉	精白米、もち米、じゃが芋、 こんにやく、油、上白糖、で ん粉	グリーンピース、人参、玉ねぎ、 干しいたけ、さやいんげ ん、キャベツ、もやし、小松菜	新じゃがの旬は春先 から初夏です。皮が薄く みずみずしいのが特徴 です。	
14	金	ごはん	鱈の ごまみそ焼き	からし和え	すまし汁	牛乳	牛乳、さば、みそ、豆腐、 わかめ	精白米、上白糖、白ごま	キャベツ、もやし、小松菜、人 参、長ねぎ、えのき	ごはんや汁物が入った おわんは手に持ちま しょう。
17	月	ごま 五目チャーハン	わかめスープ	みかん ヨーグルトゼリー	旬の食材 ヤングコーンと キャベツのサラダ	牛乳	牛乳、豚肉、鶏卵、わか め、鶏肉、豆腐、寒天、 ヨーグルト	精白米、ごま油、油、白ごま、 上白糖	干しいたけ、人参、たけの こ、長ねぎ、しょうが、グリン ピース、玉ねぎ、しめじ、みか ん缶	好き嫌いせず、バラ ンスよく食べて元気な からだを作りましょう。
18	火	セサミ トースト	ボークビーンズ	旬の食材 ヤングコーンと キャベツのサラダ	牛乳	牛乳、寒天、いんげん 豆、ヒヨコ豆、白いん げん豆、豚肉	食パン、上白糖、バター、白 ごま、白ごま油、じゃが芋	ヤングコーン、キャベツ、人 参、きゅうり、玉ねぎ、トマ ト缶、グリーンピース	ヤングコーンはとうも ろこしの赤ちゃんで す。	
19	水	国際食(中国) 麻婆丼	はるさめ 春雨スープ	旬の食材 果物	牛乳	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、 鶏肉	精白米、押麦、油、三温糖、ご ま油、でん粉、緑豆春雨、白 ごま	人参、玉ねぎ、長ねぎ、にんに く、しょうが、干しいたけ、 にら、もやし、小松菜、メロン	麻婆豆腐は中国の四川 料理です。	
20	木	たかなめし 高菜飯	ニギスの カレー揚げ	郷土料理(熊本県) 小松菜のおひたし	旬の食材 果物	牛乳	牛乳、ぎす、糸削り 節、豚肉、いか、えび、う ずら卵	精白米、ごま油、ごま、でん 粉、薄力粉、油、三温糖、緑豆 春雨	高菜漬、しょうが、人参、小松 菜、もやし、白菜、たけのこ、干 しいたけ、にら	太平燕は熊本県のご当 地グルメです。
21	金	ごはん	切りほしだいこん 切干大根の たまごや 卵焼き	ひじきと したらきのサラダ	みそ汁	牛乳	牛乳、鶏肉、鶏卵、ひじ き、わかめ、油揚げ、み そ	精白米、油、上白糖、こんに やく、ごま油、白ごま、 じゃが芋	玉ねぎ、人参、切干大根、干 しいたけ、小松菜、キャベ ツ、もやし、にんにく、長ねぎ、 えのき	ひじきは海藻類です。 わかめや昆布の仲間 です。
24	月	季節の献立 山菜うどん	いか 烏賊の磯辺揚げ	ごまだれサラダ	旬の食材 果物	牛乳	牛乳、鶏肉、油揚げ、い か、青のり、鶏卵、わか め	うどん、薄力粉、油、上白糖、 白ごま、ごま油、白ごま	わらび、ふき、たけのこ、干し しいたけ、小松菜、キャベツ、 もやし、きゅうり、人参	うどんには春の山菜 「わらび・ふき」が 入っています。
25	火	チリビーンズライス	キャロット ドレッシングサラダ	旬の食材 果物	牛乳	牛乳、豚肉、ヒヨコ豆、 いんげん豆、レンズ豆	精白米、油、バター、薄力粉、 上白糖	玉ねぎ、人参、ピーマン、にん にく、しょうが、セロリ、キャ ベツ、きゅうり、とうもろこ し、パイナップル	にんにくにはビタミン Aがたくさん含まれて います。	
26	水	ツナフランス	バジル ドレッシングサラダ	ABCスープ	旬の食材 果物	牛乳	牛乳、ツナ、チーズ、鶏 肉	ソフトフランスパン、マ ヨネーズ、オリーブ油、上 白糖、じゃが芋、マカロニ	玉ねぎ、パセリ、人参、キャ ベツ、小松菜、もやし、とうも ろこし、にんにく、セロリ	背筋をびんと伸ばし、 よい姿勢で食べましょ う。
27	木	季節の献立 ピース ごはん	とりのから揚げ	ごま酢和え	いなかに 田舎汁	牛乳	牛乳、鶏肉、生揚げ、さ ば節、みそ	精白米、もち米、でん粉、油、 白ごま、上白糖、じゃが芋	グリーンピース、しょうが、も やし、小松菜、きゅうり、人参、 大根、白菜、長ねぎ	グリーンピースにはビ タミン、食物繊維がたく さん含まれています。
28	金	ごはん	さかな 魚のみそ にんにく焼き	じゃこサラダ	こんさけ 根菜汁	牛乳	牛乳、さめみそ、ちり めんじゃこ、油揚げ	精白米、ごま油、上白糖、白 ごま、油、三温糖、じゃが芋、 こんにやく	にんにく、長ねぎ、キャベツ、 人参、きゅうり、もやし、玉ね ぎ、ごぼう	食器はみんなが使うも のです。大切に扱いま しょう。
31	月	ごはん	さつま揚げと野菜の旨煮	きつねサラダ	旬の食材 果物	牛乳	牛乳、油揚げ、鶏肉、さ つま揚げ、生揚げ	精白米、油、三温糖、じゃが 芋、銀杏、こんにやく、上白 糖	人参、キャベツ、きゅうり、も やし、小松菜、玉ねぎ、れん こん、たけのこ、ごぼう、干し しいたけ、さやいんげん	さつま揚げは魚のすり 身を成型し、油で揚げ たものです。

平均のエネルギー 622 kcal

平均のたんぱく質 24.3g

*食材発注の都合で一部献立を変更することがありますので、ご了承ください。

給食費のお知らせ(4・5月分)

1年生...7,200円 2年生...7,875円 3・4年生...8,645円 5年生...9,380円 6年生...9,112円
 わかば1・2年生...7,875円 わかば3・4年生...8,645円 わかば5年生...9,380円 わかば6年生...9,112円
 引き落とし日は5月10日(月)です。口座振替日前日までに登録口座にご準備ください。