

今月のきゅうしょくもくひょう:正しいマナーで食事をしよう

日	曜日	こんだてめい			牛乳	あかのなかま (体を作るものになる)	さいいのなかま (主にエネルギーになる)	みどりのなかま (体の調子を整えるもの)	エネルギー	ひとこと
		主食	主菜	副菜 おかず・汁・くだもの・デザート						
2	月	行事食(端午の節句) 中飯ちまき			牛乳	牛乳、豚肉、ハム、豆腐、鶏肉、かまぼこ、鶏卵	もち米、油、ごま油、緑豆春雨、上白粉、白ごま、でん粉	干しいたけ、人参、だけのこ、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	569 kcal	五月五日は端午の節句です。ちまきは行事食です。
6	金	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 菜類	牛乳	鶏肉、チーズ	精白米、バター、油、いんげん豆、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、豆みかん	669 kcal	小松菜にはカルシウムがたくさん含まれています。
9	月	旬の食材 新じゃがのほろ煮	ごま和え	旬の食材 菜類	牛乳	さけ、豚肉	精白米、もち米、じゃが芋、こんにゃく、油、上白粉、でん粉、白ごま、三温糖、白ごま	グリーンピース、人参、玉ねぎ、干しいたけ、さやいんげん、もやし、小松菜、豆みかん	588 kcal	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。
10	火	きなこ揚げパン	肉団子のスープ	マセドアンサラダ	牛乳	きな粉、豚肉	コッパパン、油、上白粉、でん粉、緑豆春雨、ごま油、じゃが芋、油、三温糖	長ねぎ、しょうが、人参、白果、小松菜、きゅうり、玉ねぎ	572 kcal	マセドアンとは「角切り」という意味です。
11	水	ポークカレーライス	わかめサラダ	ピーチゼリー	ジュア	ジョア豚肉、チーズ、わかめ、鶏天	精白米、油、じゃが芋、マーガリン、薄力粉、上白粉、ごま油、白ごま	しょうが、にんにく、人参、玉ねぎ、きゅうり、キャベツ、桃ジュース	617 kcal	カレーは人気メニューです。学年に合わせて辛さを変えています。
12	木	行事食(中国) チンジャオロースー	醬油スープ	旬の食材 菜類	牛乳	豚肉、鶏肉	精白米、でん粉、油、上白粉、ごま油、緑豆春雨、白ごま	にんにく、しょうが、玉ねぎ、だけのこ、人参、エリンギ、ピーマン、赤ピーマン、もやし、長ねぎ、小松菜、メロン	593 kcal	チンジャオロースーはピーマンと細切りの肉を炒めた中国料理です。
13	金	わかめごはん	豚のこぼみそ焼	からし和え	牛乳	わかめごはんの素、さば、みそ、豚肉、豆腐	精白米、上白粉、白ごま、里芋、こんにゃく	キャベツ、もやし、小松菜、人参、大根、長ねぎ	576 kcal	ごはんや汁物の入ったおわんは手に持ちましょう。
16	月	行事食(メキシコ) メキシカンライス	バジルドレッシングサラダ	お米とポテトのポタージュ	牛乳	鶏肉、ウィンナー、生クリーム	精白米、油、バター、オリーブ油、上白粉、じゃが芋、レンズ豆	とうもろこし、玉ねぎ、人参、ピーマン、キャベツ、小松菜、もやし、にんにく、パセリ	602 kcal	ポタージュはお米でとろみをつけています。
17	火	タンメン	ししゃもの塩焼	フルーツポンチ	牛乳	豚肉、ししゃも、肉のり、鶏卵	中華麺、ごま油、薄力粉、油、上白粉	人参、キャベツ、長ねぎ、干しいたけ、しょうが、小松菜、パイン缶、みかん缶、白桃缶	594 kcal	好き嫌いせず、バランスよく食べて元気なからだを作しましょう。
18	水	チリビーンズライス	カントリーサラダ	冷製みかん	牛乳	豚肉	精白米、油、バター、ひよこ豆、いんげん豆、レンズ豆、薄力粉、上白粉	玉ねぎ、人参、ピーマン、にんにく、しょうが、セロリ、きゅうり、もやし、キャベツ、大根、レモン果汁、冷製みかん	628 kcal	豆は植物性たんぱく質が豊富な食材です。
19	木	ごはん	旬の食材 鶏の照り焼き	切り干し大根の魚焼	牛乳	さわら、油揚げ、豚肉、豆腐、みそ	精白米、油、上白粉、里芋、こんにゃく	しょうが、切り干し大根、人参、干しいたけ、さやいんげん、ごぼう、大根、長ねぎ	596 kcal	切り干し大根は大根を細く切り、乾燥させた食材です。
20	金	パン	コロッケ	コーンサラダ	牛乳	豚肉、鶏肉、鶏卵	ミルクパン、油、じゃが芋、ポテトフレーク、薄力粉、パン粉、パン粉、油、上白粉、でん粉	人参、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、アスパラガス	619 kcal	アスパラガスは南ヨーロッパの野菜です。江戸時代に日本に伝えられました。
23	月	行事食(季節) だけのこごはん	鶏のから揚げ	ごま酢和え	牛乳	鶏肉、生揚げ、みそ	精白米、上白粉、でん粉、油、白ごま、じゃが芋	だけのこ、人参、干しいたけ、しょうが、もやし、小松菜、きゅうり、大根、白菜、長ねぎ	623 kcal	だけのこは春の訪れを感じさせます。旬を味わってください。
24	火	ジャージャーめん	ナムル	季節の献立 抹茶煮しパン	牛乳	豚肉、大豆、みそ、鶏卵	中華麺、ごま油、油、上白粉、でん粉、白ごま、薄力粉、バター、甘納豆	だけのこ、人参、玉ねぎ、干しいたけ、にんにく、しょうが、長ねぎ、もやし、大豆、もやし、小松菜	602 kcal	新茶の季節です。お茶を飲むと生き生きといわれています。
25	水	フレンチトースト	トマトクリームシチュー	コーンスローサラダ	牛乳	鶏卵、豚肉、チーズ	食パン、上白粉、バター、じゃが芋、油、薄力粉、オリーブ油	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、トマト缶、しょうが、キャベツ、ホールコーン、レーズン、パセリ	579 kcal	フレンチトーストはパンを卵と牛乳につけて焼きます。
26	木	チャーハン	パリパリサラダ	わかめスープ	牛乳	豚肉、焼豚、鶏卵、わかめ、鶏肉、豆腐	精白米、油、ごま油、ワンタン皮、上白粉、白ごま	しょうが、にんにく、人参、干しいたけ、だけのこ、長ねぎ、小松菜、キャベツ、もやし、きゅうり、玉ねぎ、しめじ	574 kcal	背筋をぴんと伸ばし、よい姿勢で食べましょう。
27	金	ごはん	切り干し大根の照り焼き	ひじきとしらたきのサラダ	牛乳	鶏肉、鶏卵、ひじき、わかめ、油揚げ、みそ	精白米、油、上白粉、こんにゃく、ごま油、白ごま、じゃが芋	玉ねぎ、人参、切り干し大根、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	591 kcal	ひじきは海藻類です。わかめや昆布の仲間です。
30	月	ごはん	さつま揚げと野菜の旨煮	みそ汁	牛乳	鶏肉、さつま揚げ、生揚げ、わかめ、油揚げ、みそ	精白米、じゃが芋、こんにゃく、油、上白粉	人参、れんこん、だけのこ、ごぼう、干しいたけ、さやいんげん、長ねぎ、大根、えのき、小松菜、河内晩柑	576 kcal	食膳はみんなが使うものです。大切に扱いましょう。
31	火	ツナフランス	ポトフ	煮干し大豆	牛乳	ツナ、チーズ、豚肉、ウィンナー、大豆	ソフトフランスパン、マヨネーズ、じゃが芋、でん粉、油、黒砂糖、粉糖	玉ねぎ、パセリ、人参、キャベツ、かぶ、しょうが、かぶの葉	590 kcal	黒糖大豆は揚げた大豆に黒砂糖と粉砂糖をまぶした料理です。

*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...8,024円 2年生...8,260円 3・4年生...9,030円 5・6年生...9,800円
 わかば1・2年生...8,024円 わかば3・4年生...8,772円 わかば5・6年生...9,520円
 引き落とし日は5月9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。