



日曜日	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜・くだもの等	れんらく こんだてメモ	食品名						栄養価		
					赤の食品 体をつくるものになる		緑の食品 体の調子をととのえる		黄色の食品 エネルギーのもとになる		エネルギー kcal		
					1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	たんぱく質 g	脂質 g	
					魚・肉・たまご 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・くだもの	穀類・いも類 さとう	油脂・種実	塩相当量 g	小学校	中学校
20月	ごはん	MILK	辛味豆腐汁 初がっおの新玉ねぎソース もやしとコーンのサラダ	「目に青葉、山ほととぎす、初がっお」と詠まれるように、5月が旬のかっおを揚げて、新玉ねぎのソースであえます。	ぶたにく とうふ みそ かつお	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャバツ ながねぎ もやし きゅうり コーン	こめ おおむぎ でんぷん さとう	こめあぶら ひまわりあぶら	638 35.3 20.0 2.5	774 41.1 22.5 2.9	
21火	ごはん	MILK	新じゃがのみぞ汁 三色どぼろ 糸寒天のサラダ	とりそぼろ、いりたまご、枝豆入りの三色そぼろは、ごはんにかけてもりもり食べましょう。	あぶらあげ みそ とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えのき ながねぎ しょうが えだまめ キャバツ きゅうり	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	こめあぶら	590 26.8 20.8 2.4	717 31.2 23.5 2.7	
22水	食パン	MILK	ミネストローネ 鶏肉とアスパラのしモン風味 大根とツナのサラダ メーブルジャム	山ノ内のアスパラと揚げた鶏肉をしモン風味のソースで和えます。旬のアスパラのおいしさを味わってください。	ベーコン とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト アスパラ	にんにく たまねぎ キャバツ きゅうり レモン だいこん	しょくパン じゃがいも でんぷん さとう ジャム	こめあぶら ひまわりあぶら	683 31.4 22.3 3.1	771 35.4 24.8 3.8	
23木	わかめ ごはん	MILK	せん切り野菜のおすまし 信田煮あんかけ ポパイサラダ	油揚げの中に豆腐や野菜などの具がたっぷり詰まった信田煮に、あんかけをかけてお届けします。	とりにく いとこまぼこ しのだに みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ だいこん えのき もやし だいこん	こめ おおむぎ さとう でんぷん	ノイックマヨネーズ	549 23.1 17.0 3.4	672 27.1 18.9 3.7	
24金	コッパン	MILK	ポテトスープ 焼きフランク しょうゆフレンチサラダ	コッパンに焼きフランクをはさんで、ホットドッグにして食べると、パンがよりおいしく食べられますよ。	ベーコン フランクセージ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ キャバツ きゅうり	コッパン じゃがいも さとう	こめあぶら	605 23.6 26.9 3.5	739 28.2 31.5 4.1	
27月	ごはん	MILK	豚汁 手作りチキンカツ 甘辛ソース くずきりのサラダ	手作りのチキンカツに、特製甘辛ソースをかけてお届けします。ごはんがすすむことまちがいないですよ。	ぶたにく とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ だいこん こんにゃく ながねぎ キャバツ きゅうり もやし	こめ おおむぎ じゃがいも てんぷらこ パンこ さとう くずきり	ひまわりあぶら こめあぶら	658 32.5 19.7 2.7	801 38.0 22.0 3.1	
28火	ごはん	MILK	沢煮輪 シルバーのごまだれ 茎わかめの炒め煮	グッと和食の献立です。茎わかめの炒め煮は、コリコリとした茎わかめの食感をよくかんで味わいましょう。	ぶたにく シルバー(さかな) みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん えのき たけのこ はくさい ごぼう こんにゃく	こめ おおむぎ さとう でんぷん	こめあぶら すりごま	530 28.3 13.3 3.1	649 33.1 14.5 3.4	
29水	コッパン	MILK	野菜スープ オムレツ 大根サラダ	オムレツの黄色にケチャップの赤、サラダに入ったきゅうりの緑など、目からもおいしさを感じる献立です。	ベーコン オムレツ いとこまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ コーン はくさい だいこん キャバツ きゅうり	コッパン じゃがいも さとう	こめあぶら	552 23.3 20.0 3.5	674 27.5 23.0 4.2	
30木	ごはん	MILK	チキンカレー ツナとごぼうのサラダ メロン	カレーには、かみごたえのあるごぼうサラダを組み合わせました。デザートは、初夏の果物のメロンをどうぞ！	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ りんご ごぼう キャバツ きゅうり メロン	こめ おおむぎ じゃがいも こむぎこ	こめあぶら バター ノイックマヨネーズ	632 21.7 20.7 1.9	764 25.0 23.5 2.2	
31金	丸パン	MILK	ささみ春雨のスープ 豆乳コロッケ コールスローサラダ	豆乳コロッケは、クリームコロッケのような味わいです。丸パンにはさんで食べてもおいしくね。	とりささみ とうにゅうコロッケ	ぎゅうにゅう	にんじん	えのき はくさい ながねぎ キャバツ きゅうり	まるパン はるさめ	ひまわりあぶら ドレッシング	595 22.7 21.4 3.0	723 26.8 24.6 3.9	

給食の決まり★食事のマナーを守りましょう

<p>給食の前に、机の上を片付けましょう。</p>	<p>手をきれいに洗いましょう。</p>	<p>給食当番は身支度を整え、健康チェックをしましょう。</p>
<p>協力して準備をしましょう。</p>	<p>全員の給食がそろったら、「いただきます」をしましょう。</p>	<p>姿勢よく、持てる食器は手に持って食べましょう。</p>
<p>食べ物は、食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。</p>	<p>時間内に食べ終わるようにしましょう。</p>	<p>食器は大切に扱きましょう。</p>

学校給食の食事内容について

学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、栄養士が作成しています。1日に必要な栄養量の1/3程度を基本に、不足しがちなカルシウムやビタミン類は多めにとれるよう考慮し、食材や調理方法を工夫して提供します。残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができ、食べられる人は、盛り付けられた量を食べ切るよう心がけましょう。苦手な食べ物があっても、食べられる量が少なかったり、給食を食べることに不安を感じている人は、無理をしないで大丈夫です。成長するにつれて、だんだんと食べられるようになりますので、少しずつ慣れていきましょう。

給食レシピ ～ししゃものこいのぼりフライ～

▼材料(4人分)

- ししゃも 大 4尾
- 天ぷら粉 小さじ4
- 青のり 小さじ1/2
- パン粉 30g
- 揚げ油

▼作り方

- ① 青のりとパン粉を混ぜておく。
- ② 天ぷら粉を水大さじ2で溶く。
- ③ ししゃもに②を付け、①をまぶす。
- ④ ③を油で揚げる。

＊カルシウム豊富なししゃもを香ばしいフライでどうぞ！