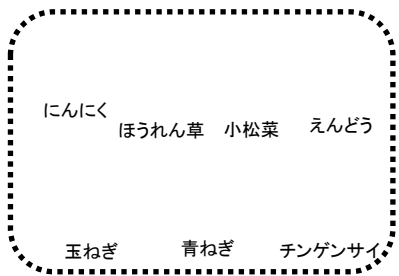


令和3年 5月 学校給食予定献立表

日付	献立名	エネルギー (kcal) たんぱく質(g)	主な材料						
			体をつくる (赤)		体の調子を整える (緑)		エネルギーのもとになる (黄)		
			1群: 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群: 牛乳・小魚・海藻	3群: 緑黄色野菜	4群: その他の野菜・果物	5群: 穀類・いも類・砂糖	6群: 油脂	
6(木)	むぎ ぎゅうにゅう ハヤシライス (麦ごはん) 牛乳 れんこんサラダ	648kcal 21.0g	775kcal 24.6g	ぎゅうにく チキンハム	牛乳	にんじん ピーマン	にんにく たまねぎ マッシュルーム れんこん きゅうり	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら
7(金)	ぎゅうにゅう こまつな しる ごはん 牛乳 小松菜のみそ汁 さわら ふうみや き 鯖のレモン風味焼き 茎わかめのきんぴら	657kcal 31.2g	782kcal 36.7g	あぶらあげ とうふ みそ さわら ぶたにく	牛乳 くわかめ	にんじん こまつな	たまねぎ ぶなしめじ レモン こんにやく ごぼう	こめ さとう	あぶら
10(月)	ぎゅうにゅう じる 旬の味 たけのごはん 牛乳 わかめのすまし汁 や しょうちゅう び やさい あまづ あ かしわもち 焼きししゃも (小中: 2尾) 野菜の甘酢和え 柏餅	673kcal 26.9g	767kcal 30.4g	とりにく あぶらあげ かまぼこ とうふ	牛乳 わかめ ししゃも	にんじん あおねぎ	たけのこ たまねぎ えのきたけ もやし きゅうり	こめ さとう かしわもち	あぶら
11(火)	ぎゅうにゅう たまご コッペパン 牛乳 チンゲンサイと卵のスープ こめこ 米粉のささみカツ コールスローサラダ りんごジャム	664kcal 26.9g	784kcal 31.6g	ベーコン たまご とりにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ぶなしめじ キャベツ きゅうり コーン	コッペパン さとう じゃがいも こめコパンこ りんごジャム	あぶら
12(水)	ぎゅうにゅう とりにく ごもくに ごはん 牛乳 鶏肉とじゃがいもの五目煮 てづく そう あ もの 手作りひじきふりかけ ツナとほうれん草の和え物	652kcal 26.9g	780kcal 31.9g	とりにく さかなすりみ かつおぶし ツナ	牛乳 ひじき	にんじん ほうれん草	しょうが だいこん こんにやく ごぼう スナッブえんどう キャベツ	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま
13(木)	ぎゅうにゅう じる あじ こめこ いた ごはん 牛乳 もずく汁 鱈の米粉フライ キムチ炒め	655kcal 27.4g	784kcal 32.6g	かまぼこ とうふ あじ ぶたにく	牛乳 もずく	にんじん あおねぎ いら	たまねぎ もやし はくさい	こめ こめコパンこ でんぶん	あぶら
14(金)	ぎゅうにゅう たま しる て や ごはん 牛乳 玉ねぎのみそ汁 照り焼きハンバーグ ライスパスタサラダ	677kcal 24.8g	806kcal 29.0g	あぶらあげ みそ とりにく とうふ チキンハム	牛乳	にんじん あおねぎ	たまねぎ もやし キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも さとう でんぶん ライスパスタ	あぶら
17(月)	ぎゅうにゅう しんちゃ あ わかめごはん 牛乳 さわにわん 新茶のかき揚げ き ぼ だいこん づ 切り干し大根のはりはり漬け	633kcal 20.7g	756kcal 24.2g	ぶたにく とうふ ちくわ	わかめ 牛乳	にんじん あおねぎ こなちゃ	こんにやく ごぼう ぶなしめじ たまねぎ きりぼしだいこん きゅうり	こめ さつまいも でんぶん こめこ さとう	あぶら
18(火)	こがたこめこ ぎゅうにゅう や 小型米粉パン 牛乳 焼きそば アスパラサラダ ぶどうゼリー	698kcal 23.5g	821kcal 27.7g	ぶたにく かつおぶし ツナ	牛乳 あおのり	にんじん ピーマン アスパラガス	たまねぎ もやし キャベツ きゅうり	こめコパン さとう やきそばめん ぶどうゼリー	あぶら マヨネーズ
19(水)	ぎゅうにゅう しる ごはん 牛乳 わかめのみそ汁 さけ しおや う はなした 鮭の塩焼き 卵の花炒め	626kcal 32.9g	744kcal 38.9g	あぶらあげ とうふ みそ さけ とりにく おから	牛乳 わかめ	にんじん あおねぎ	たまねぎ えのきたけ こんにやく ごぼう	こめ じゃがいも さとう	あぶら
20(木)	むぎ ぎゅうにゅう 米粉のチキンカレー (麦ごはん) 牛乳 くだもの かわちばんかん ひじきサラダ 果物 (河内晩柑)	653kcal 22.0g	774kcal 25.7g	とりにく	牛乳 ひじき チーズ	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ かわちばんかん	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら
21(金)	ぎゅうにゅう はつぼうさい まめ ごはん 牛乳 八宝菜 ナムル じゃこ豆	668kcal 29.6g	801kcal 35.3g	ぶたにく うずらたまご チキンハム だいず	牛乳 ちりめんじゃこ (いわし)	にんじん チンゲンサイ	ほししいたけ たけのこ たまねぎ キャベツ グリンピース もやし しょうが	こめ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら
24(月)	ぎゅうにゅう はるさめ あ ごはん 牛乳 春雨スープ ならじゃが ゆかり和え	644kcal 20.1g	770kcal 23.4g	ベーコン ぶたにく	牛乳 わかめ	にんじん いら あかじそ	たまねぎ もやし キャベツ きゅうり	こめ はるさめ じゃがいも さとう	あぶら
25(火)	こくとう ぎゅうにゅう 黒糖パン 牛乳 ポークビーンズ や しょう ほん ちゅう ほん 焼きウインナー (小1本: 中2本) ツナサラダ	679kcal 30.0g	839kcal 38.3g	ぶたにく だいず チキンウインナー ツナ	牛乳	にんじん パセリ チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ コーン	こくとうパン さとう じゃがいも	あぶら
26(水)	ぎゅうにゅう とうふ しる さば や ごはん 牛乳 豆腐のみそ汁 鯖のしょうが焼き き ぼ だいこんに 切り干し大根煮	716kcal 28.6g	852kcal 33.7g	とうふ みそ さば あぶらあげ	牛乳 ひじき	にんじん あおねぎ	たまねぎ ぶなしめじ しょうが きりぼしだいこん	こめ さとう	あぶら
27(木)	ぎゅうにゅう じる あわじたま えんどうごはん 牛乳 すまし汁 淡路玉ねぎコロッケ こまつな 小松菜のおひたし いちごヨーグルト	661kcal 23.5g	770kcal 26.9g	かまぼこ とうふ かつおぶし	牛乳 ヨーグルト	にんじん あおねぎ こまつな	えんどう たまねぎ えのきたけ もやし	こめ じゃがいも パンこ こむぎこ さとう	あぶら
28(金)	ぎゅうにゅう に ごはん 牛乳 たけのこのおかが煮 あ もの に ゆばの和え物 ミントマト のりのつくだ煮	640kcal 29.3g	762kcal 34.8g	とりにく あつあげ さかなすりみ ゆば チキンハム かつおぶし	牛乳 のり	にんじん ミントマト	こんにやく たけのこ えだまめ きゅうり キャベツ	こめ じゃがいも さとう	あぶら
31(月)	ぎゅうにゅう よしのじる ごはん 牛乳 吉野汁 かつお あ 鰹のごまみそがらめ たくあん和え	669kcal 32.8g	801kcal 39.3g	とりにく とうふ かつお みそ	牛乳	にんじん あおねぎ チンゲンサイ	たまねぎ えのきたけ しょうが キャベツ たくあん	こめ でんぶん さとう	あぶら ごま
学校給食摂取基準		650 21~33	830 27~42	* 材料等の都合により、献立を一部変更することがあります。ご了承ください。 * 生産者のお名前を教室掲示「ランチタイム」にてお知らせします。					

今月の地場野菜



朝ごはんパワーを手に入れよう

朝ごはんは、一日の始めに食べる食事です。そんな朝ごはんには3つのパワーがあります。

- ①うんちパワー 胃腸の働きを活発にし、排便をスムーズにする
- ②あたまパワー 脳にエネルギーを補給し、勉強に集中できる!
- ③げんきパワー じょうぶな体をつくり、体を動かす力になる

みなさんもすばらしいパワーを持っている朝ごはんを食べて、元気に登校しましょう!

～元気の あいことば～

はやね はやお あさ
早寝・早起き・朝ごはん

朝ごはんパワーを手に入れるためにも早寝・早起きを心がけましょう。