

日 (曜日)	こん だて めい 献 立 名	赤色のたべもの 血や肉や 骨になるもの	黄色のたべもの ちからのもとに なるもの	緑色のたべもの からだの調子を ととのえるもの	栄養量 (小学校)	栄養量 (中学校)	日 (曜日)	こん だて めい 献 立 名	赤色のたべもの 血や肉や 骨になるもの	黄色のたべもの ちからのもとに なるもの	緑色のたべもの からだの調子を ととのえるもの	栄養量 (小学校)	栄養量 (中学校)	
					エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)						脂質 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 (月)	あんかけやきそば	ぶたにく いか うずらたまご	ちゅうかめん あぶら でんぶん	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ほししいたけ こまつな	653 26.1 19.5 2.3	817 31.6 23.3 2.9	18 (木)	ツナスパゲティ	ツナ	スパゲティ あぶら	たまねぎ にんじん トマト ピーマン にんにく	675 22.1 22.6 2.4	889 27.8 28.4 3.0	
	牛乳	牛乳						牛乳	牛乳					
	ぶどうパン		パン					ミニメロンパン		パン				
	しらたままり フルーツポンチ		しらたまだんご	みかん もも パイナップル				かいそうサラダ	わかめ こんぶ くきわかめ			キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし		
2 (火)	ピピンパ	ぶたにく	こめ ごま さとう ごまあぶら	にんにく しょうが もやし にんじん こまつな ねぎ	634 22.5 17.8 2.2	787 27.3 21.0 2.7	19 (金)	ごぼん		こめ		668 20.7 24.4 2.1	832 24.6 29.3 2.8	
	牛乳	牛乳						牛乳	牛乳					
	キムトックスープ	とりにく みそ	トック	だいこん たまねぎ にら キムチ にんじん				ちゅうからカレー	ぶたにく	じゃがいも あぶら こむぎこ		たまねぎ にんじん にんにく しょうが グリーンピース		
8 (月)	たけのごぼん	あぶらあげ ぶたにく 牛乳	こめ さとう	たけのこ	644 28.2 21.0 2.4	830 35.2 25.1 3.0	22 (月)	ごぼうサラダ		マヨネーズ ごま	ごぼう きゅうり にんじん キャベツ			
	すましじる	とうふ かまぼこ とりにく		にんじん ほししいたけ				コッペパン		パン		652 27.6 32.0 2.4	801 34.3 37.2 3.0	
	とりにくと うずらたまごのもの	とうふ		にんにく しょうが				牛乳	牛乳					
	かしわもち	とうふ		しょうが たまねぎ にら キムチ にんじん				レタスと たまごのスープ	たまご とりにく とうふ	でんぶん		レタス にんじん ほししいたけ		
9 (火)	ごぼん		こめ		621 23.9 20.4 1.6	789 29.3 24.3 2.4	23 (火)	ごぼん		こめ		626 25.2 21.3 1.9	794 31.1 25.6 2.4	
	牛乳	牛乳						牛乳	牛乳					
	とうふと わかめのスープ	とりにく わかめ とうふ		にんじん えのき				すきやき	ぶたにく とうふ	ふ あぶら さとう	しらたき はくさい にんじん ねぎ			
10 (水)	ごぼん		こめ		627 22.3 18.2 1.7	795 26.6 21.6 2.2	24 (水)	ひじきの マヨネーズあえ	ひじき	さとう	ほうれんそう キャベツ			
	牛乳	牛乳						たらこごぼん	たらこ	こめ むぎ ごま		616 20.8 13.5 2.1	782 25.5 15.7 2.7	
	しんじゃがいもの そばろに	ぶたにく	じゃがいも あぶら さとう でんぶん	にんじん たまねぎ さやいんげん				にくだんごのスープ	にくだんご	はるさめ ごまあぶら	はくさい にんじん こまつな しょうが			
	ごもくきんぴら	とりにく	あぶら ごま	ごぼう にんじん こんにゃく れんこん				にまめ	きんときまめ	さとう		バナナ		
11 (木)	ツナサンド	ツナ	パン じゃがいも マヨネーズ	きゅうり たまねぎ	631 27.7 22.6 2.4	882 38.5 31.3 2.9	25 (木)	ラスク		パン さとう マーガリン		630 23.5 28.7 2.2	786 30.1 33.9 2.8	
	はっこう乳	はっこう乳						牛乳	牛乳					
	サーモンチャウダー	さけ 牛乳 スキムミルク	あぶら バター こむぎこ	にんじん たまねぎ パセリ				ポークシチュー	ぶたにく いんげんまめ	こむぎこ バター あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん グリーンピース トマト			
12 (金)	ごぼん		こめ		667 24.7 23.6 2.1	828 29.8 28.3 2.8	26 (金)	ごぼん		こめ		666 22.4 17.2 1.9	795 26.5 18.6 2.6	
	牛乳	牛乳						牛乳	牛乳					
	ちゃんこなべ	とりつくね とうふ	あぶら	にんじん ねぎ はくさい だいこん ほししいたけ				せんべいじる	とりにく	なんぶせんべい あぶら	ごぼう にんじん ほししいたけ ねぎ はくさい こんにゃく			
15 (月)	かぼちゃととりにくの カレーいため	とりにく	あぶら でんぶん さとう ごま	かぼちゃ			29 (月)	いかとじゃがいもの にもの	いか	じゃがいも あぶら さとう	にんじん さやいんげん だいこん			
	ソフトフランスパン		パン		617 31.2 26.5 1.9	783 39.1 32.6 2.6		みそラーメン	ぶたにく みそ	ちゅうかめん ごまあぶら さとう	もやし にんじん にら とうもろこし にんにく しょうが	622 26.3 27.4 2.4	858 33.8 28.8 2.5	
	牛乳	牛乳						牛乳	牛乳					
	ポークビーンズ	だいず ぶたにく	あぶら	たまねぎ にんじん にんにく トマト				ごめこロールパン <small>※小中学校のみ</small>		パン				
16 (火)	ポテトのチーズやき	ウインナー チーズ	じゃがいも バター	ブロッコリー とうもろこし			とりにくと さつまいものごまあえ	とりにく だいず	でんぶん さつまいも あぶら ごま さとう	にんじん				
	ヨーグルト	ヨーグルト					ごぼん		こめ			634 29.2 20.7 1.9	788 36.0 24.6 2.3	
	ごぼん		こめ		621 25.8 22.5 1.8	790 31.8 27.1 2.3	牛乳	牛乳						
17 (水)	スーラータン	とりにく とうふ たまご	でんぶん ラーゆ	きくらげ にんじん			もずくスープ	とりにく もずく とうふ たまご	でんぶん	にんじん たけのこ えのき はねぎ				
	ぶたにくの しょうがいため	ぶたにく	あぶら でんぶん	しょうが にんにく たまねぎ さやいんげん にんじん もやし			マーボーもやし	ぶたにく だいず みそ	さとう ごまあぶら でんぶん	ねぎ にんじん にんにく しょうが だいずもやし				
	グリーンピースごぼん		こめ	グリーンピース	664 26.7 19.7 2.0	806 32.7 22.6 2.6	くだもの		こめ		ニューサマーオレンジ			
	牛乳	牛乳					ごぼん		こめ			678 28.2 23.0 2.1	856 36.1 28.6 2.7	
18 (木)	わかたけじる	とうふ とりにく わかめ		ほししいたけ たけのこ			牛乳	牛乳						
	かつおとじゃがいもの いためもの	かつお	でんぶん じゃがいも あぶら さとう	しょうが ピーマン パブリカ			とんじる	ぶたにく とうふ みそ	じゃがいも あぶら	だいこん ごぼう にんじん ねぎ こんにゃく				
	デザート		おちゃプリン				さばのカレー-たつたあげ きりぼしだいこんの ぶくめに	さば あぶらあげ	でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	しょうが きりぼしだいこん こんにゃく にんじん				

* 行事等の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。
 <5月29日の中学校給食について>
 中学校はソフト麺が届きます。エネルギー量が満たされるため、米粉ロールパンは
 つきませんのでご了承ください。



早起き

朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

早寝

睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

朝ごはん

夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

旬を味わう給食紹介

グリーンピースごぼん

今月は、グリーンピースごぼんが登場します。この時期に出回る旬のグリーンピースは、香りがあって、もっともおいしいといわれています。