

日	曜日	献立名	牛乳	赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 働く力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養価	ひとことメモ
1	水	世界の料理・イタリア スパゲティバスカトーレ ポテトサラダ アクアパッツァ風スープ パナナ	○	とり肉 エビ イカ 牛乳 ツナ さわら 大豆	スパゲッティ 油 オリーブ油 じゃがいも さとう	にんにく 玉ねぎ エリンギ トマト バジル きゅうり 人参 セロリ パセリ ズッキーニ パナナ	エネルギー 563 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 2.6 g	2日のさつまあげは、東京都の特産品である、とびうおという魚を使用しています。給食室で1個1個手作りをします。一生懸命作るの、ぜひ食べてもらえると嬉しいです！
2	木	ごはん ごまひじきふりかけ とび魚のさつま揚げ 茎わかめと大根の和え物 キャベツのみそ汁 甘夏みかん	○	ひじき 豆腐 おかつ 油揚げ とびうお 茎わかめ たら とり肉 みそ 牛乳	精白米 麦 さとう ごま ながいも 油 ごま油 じゃがいも でん粉	しょうが ねぎ ごぼう 水菜 人参 大根 もやし 小松菜 キャベツ えのき 甘夏みかん	エネルギー 583 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 1.7 g	
7	火	ココア揚げパン 肉団子入り中華スープ 春雨サラダ オレンジ	○	牛乳 ふた肉 大豆	無塩パン 油 さとう グラニュー糖 でん粉 じゃがいも はるさめ ごま油	玉ねぎ 切干大根 しょうが しじみ 人参 白菜 小松菜 キャベツ もやし オレンジ	エネルギー 566 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 1.7 g	
8	水	ハッシュドポークライス こまつなセサミサラダ ブルーーツヨーグルト	○	ふた肉 レンズ豆 牛乳 ツナ ヨーグルト	精白米 麦 油 さとう 小麦粉 ごま	玉ねぎ しょうが にんにく セロリ マッシュルーム キャベツ きゅうり 人参 小松菜 トマト みかん パイナップル 黄桃	エネルギー 577 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 1.6 g	10日はバースデー給食です。5月がお誕生日の皆さん、おめでとうございます！この日は5月がお誕生日の皆さんをお祝いして、ほうじ茶蒸しパンを作ります。米粉を使用し、もちもちとした食感になるように仕上げます。楽しみにしててください！
9	木	ごはん 昆布とじゃこのつくだ煮 厚焼き玉子 とり肉入り野菜炒め 豆腐みそ汁	○	昆布 ちりめんじゃこ 牛乳 とり肉 ひじき たまご 油揚げ 豆腐 みそ 豆腐 わかめ	精白米 麦 油 さとう ごま	人参 玉ねぎ 小松菜 キャベツ コーン 大根 えのき	エネルギー 595 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 2.9 g	
10	金	パースデー給食 カレーうどん 竹輪の天ぷら ほうじ茶蒸しパン	○	とり肉 油揚げ 牛乳 竹輪 豆腐	油 でん粉 小麦粉 うどん 米粉 さとう	人参 玉ねぎ 小松菜	エネルギー 581 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 2.0 g	
13	月	豆腐のうま煮丼 じゃこ入りからし和え 五目汁 美生柑	○	エビ あさり 豆腐 うすら卵 牛乳 わかめ とり肉 ちりめんじゃこ	精白米 麦 油 さとう でん粉 ごま油 ごま じゃがいも	しょうが にんにく だけのこ 白菜 小松菜 キャベツ 人参 玉ねぎ きゅうり 美生柑	エネルギー 566 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 2.7 g	
14	火	たまごごぼうのピラフ レバーとポテトのガーリック揚げ グリーンサラダ パ스타入り豆腐クリームスープ	○	とり肉 たまご 牛乳 豚レバー 豆腐	バター 油 精白米 麦 さとう でん粉 小麦粉 じゃがいも マカロニ	ごぼう 玉ねぎ 人参 しょうが にんにく キャベツ 小松菜 パプリカ きゅうり パセリ	エネルギー 596 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 23.0 g 食塩相当量 2.2 g	16日は、旬の菓物であるパイナップルを提供します。パイナップルにはビタミンB1やビタミンCが多く含まれており、体の調子を整える働きがあります。
15	水	わかめとじゃこのごはん 鮭のコーンマヨ焼き 小松菜の炒め物 豆腐のみそ汁	○	わかめ 牛乳 鮭 ちりめんじゃこ 豆腐 みそ	精白米 麦 ごま マヨネーズ 油 じゃがいも さとう	コーン キャベツ もやし 人参 小松菜 えのき しめじ 大根 新玉ねぎ	エネルギー 572 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 2.7 g	
16	木	セサミハニートースト エビのクリーム煮 オニオンドレッシングサラダ パイナップル	○	牛乳 とり肉 あさり エビ 白いんげん豆	食パン はちみつ ごま 油 小麦粉 じゃがいも さとう	人参 玉ねぎ キャベツ パセリ 小松菜 コーン パイナップル	エネルギー 552 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 1.9 g	
17	金	ごはん 鯖のごまみそかけ 揚げじゃがいもの五目きんぴら 真沢山すまし汁 メロン	○	牛乳 鯖 みそ ふた肉 さつま揚げ とり肉 油揚げ 豆腐	精白米 麦 さとう ごま ごま油 こんにやく 油 じゃがいも	しょうが 人参 ごぼう しじみ さやえんどう 玉ねぎ 大根 えのき 小松菜 メロン	エネルギー 581 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 1.7 g	23日は、中華おこわを提供します。「おこわ」とは、もち米を使用したご飯のことです。もち米を使用すると、普段よりももちもちとした食感のご飯に仕上がります。
20	月	北海道郷土料理 豚丼 石狩汁 いももち	○	ふた肉 牛乳 鮭 豆腐 みそ	精白米 麦 油 さとう でん粉 こんにやく じゃがいも	人参 玉ねぎ しめじ ねぎ 大根 ごぼう	エネルギー 708 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 25.2 g 食塩相当量 2.3 g	
21	火	三色トースト (いちごジャム・チーズ) 豆とたこのカレー煮 アスパラサラダ オレンジ	○	チーズ 牛乳 たこ 白いんげん豆 ツナ レンズ豆 ふた肉	食パン 胚芽食パン バター さとう 油 オリーブ油 小麦粉 じゃがいも ごま	いちごジャム にんにく セロリ 玉ねぎ パセリ にんじん エリンギ きゅうり コーン アスパラガス キャベツ オレンジ	エネルギー 552 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 2.5 g	
23	木	中華おこわ ししゃもの青のり揚げ もやしの中華和え 中華コーンスープ	○	ふた肉 牛乳 とり肉 ししゃも 青のり たまご	もち米 精白米 ラード さとう ごま油 でん粉 油 春雨 ごま	しいたけ たけのこ 人参 ねぎ もやし 小松菜 しょうが にんにく 玉ねぎ コーン チンゲン菜	エネルギー 556 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 2.3 g	
24	金	セレクト給食 ごはん 鶏肉のねぎみそ焼き または 鶏肉のしょうが焼き キャベツとじゃこの炒め物 ひつつみ汁	○	牛乳 とり肉 みそ ふた肉 豆腐 ちりめんじゃこ わかめ 油揚げ	精白米 麦 ごま さとう 油 小麦粉 さといも	ねぎ キャベツ 小松菜 もやし 人参 しめじ 大根 白菜 しょうが	エネルギー 583 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 2.1 g	28日は、2年生が皮を剥いたグリーンピースを使用し、グリーンピースごはんを作ります。2年生が頑張ってお手伝いしてくれたメニューなので、ぜひ食べてもらえると嬉しいです！
27	月	ドライカレー フライドポテト オレンジポンチ	○	とり肉 大豆 牛乳	精白米 麦 油 小麦粉 じゃがいも さとう	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 ピーマン みかん りんご 黄桃 オレンジジュース	エネルギー 664 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 1.7 g	
28	火	グリーンピースごはん 大豆とひき肉の小判焼き ハムと小松菜のからし和え 豆腐とわかめのかきたま汁	○	牛乳 ふた肉 大豆 豆腐 豆腐 ハム たまご わかめ	精白米 もち米 油 さとう 小麦粉 でん粉 ごま じゃがいも	グリーンピース にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 にら キャベツ もやし 小松菜 大根 えのき ねぎ	エネルギー 560 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 1.8 g	
29	水	手作りきなこパン ポークシチュー コーンサラダ	○	きなこ 豆腐 牛乳 ふた肉	強力粉 さとう 油 グラニュー糖 小麦粉 じゃがいも	にんにく 人参 玉ねぎ コーン もやし 小松菜 キャベツ	エネルギー 581 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 2.1 g	29日は手作りパンです。きな粉を練りこんだパン生地、甘いきな粉ペーストを塗って作るんだロールパンを作ります。
30	木	あぶたま丼 キャベツのみそ和え けんちん汁	○	とり肉 たまご 油揚げ 牛乳 みそ 豆腐	精白米 麦 さとう でん粉 ごま 油 こんにやく	玉ねぎ えのき 人参 キャベツ もやし コーン ごぼう 大根 小松菜	エネルギー 592 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 23.0 g 食塩相当量 2.1 g	
31	金	ごはん のりとあさりの佃煮 かつおのごまがらめ 小松菜の和え物 新玉ねぎとじゃがいものみそ汁 甘夏みかん	○	のり あさり 牛乳 かつお おかつ かつお節 油揚げ みそ わかめ	精白米 麦 さとう 水あめ でん粉 油 白ごま ごま油 じゃがいも	しいたけ しょうが 小松菜 キャベツ もやし 人参 新玉ねぎ 甘夏みかん	エネルギー 589 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 2.1 g	

今月の栄養目標：3つの食品の仲間を知り丈夫な体にしましよう



黄
ごはん・パン・めん・いも・
油類など



赤
さかな・にく・たまご・牛乳・
乳製品・大豆・豆腐類など



緑
野菜・果物・きのこなど

◎給食の前には、必ず手を洗いましょう◎

【上手な手の洗い方】

- ①手を水でぬらし、せっけんをつけて泡立てる
- ②手のひら、手の甲、手のひら、手の甲、指の間、指先、手の背の順に洗う
- ③水でしっかりと洗い流す
- ④清潔なタオルやハンカチでふく

