



ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき				エネルギー (kcal) カルシウム (mg)	
		おもにエネルギーのもとになる ＜きいろのグループ＞	おもに ^{からだ} 体をつくるのもとになる ＜あかのグループ＞	おもに ^{からだ} 体の調子を ^{こころ} 整えるのもとになる ＜みどりのグループ＞			
6 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	604 345	
	ぶうちゃんどん	むぎいりごはん こめ・むぎ					
	ごまふうみみそしる	いとこんにやく さとう・でんぷん	あぶら	ぶたにく	こまつな・たまねぎ・ごぼう しょうが・にんにく		
	みかんゼリー	じゃがいも	ごま	あぶらあげ・みそ	はねぎ		
🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸 1・2年生は校外学習のため、きゅうしょくはありません 🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸							
7 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	606 279	
	チキンライス	こめ・むぎ	オリーブオイル	とりにく	たまねぎ・マッシュルーム パプリカこ・グリーンピース		
	コールスローサラダ	さとう	あぶら		キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし		
	ホタテととうにゅうのチャウダー	じゃがいも・こむぎこ みずあめ・さとう	あぶら	ホタテ・ベーコン とうにゅう	たまねぎ・パセリ		
10 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	658 330	
	にしよくどん	むぎいりごはん こめ・むぎ					
		ツナそばろ	さとう	あぶら	きはだまぐろ ぶたにく		たまねぎ・にんじん・ほししいたけ さやいんげん・しょうが
		いりたまご	さとう	あぶら	たまご		
	みそしる			とうふ・あぶらあげ みそ	こまつな		
11 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	616 275	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ぶたにくのソースいため	さとう	あぶら	ぶたにく	たまねぎ・パセリ		
	やさいとこのこのスープ	じゃがいも		ベーコン	だいこん・にんじん・こまつな えのきたけ・しめじ		
12 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	631 384	
	みそラーメン	ちゅうかめん めん(こむぎこ)					
		ラーメンスープ	ごま・あぶら ごまあぶら	ぶたにく・やきぶた みそ	キャベツ・にんじん・たまねぎ たけのこ・とうもろこし・はねぎ にんにく・しょうが		
	ぎょうざ	でんぷん・さとう ぎょうざのかわ (こむぎこ)	あぶら	ぶたにく	にら・たまねぎ・キャベツ しょうが		
13 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	623 400	
	たきこみごはん	こめ・むぎ・さとう		とりにく	ひじき にんじん・ほししいたけ さやいんげん		
	あつやきたまご	さとう・でんぷん	あぶら	たまご・かつおだし			
	にびたし				こまつな・キャベツ・とうもろこし		
	みそしる	じゃがいも		なまあげ・みそ	わかめ たまねぎ・はねぎ		
14 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	629 365	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	さばのしょうがに	さとう		さば	しょうが		
	ごまあえ	さとう	ごま		キャベツ・こまつな・とうもろこし		
	とんじる	じゃがいも こんにやく		ぶたにく・とうふ あぶらあげ・みそ	だいこん・ごぼう・にんじん はねぎ		
17 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	668 321	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	じゃがいものそばろに	じゃがいも・でんぷん さとう	あぶら	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・さやいんげん しょうが		
	みそしる			あぶらあげ・みそ	わかめ キャベツ・たまねぎ・えのきたけ はねぎ		
	なっとう			なっとう(だいず)			

お知らせ

5/7 (金)

1・2年生は校外学習です。
お弁当の用意をお願いします。

5月1日は八十八夜です

この日に摘み取られたお茶を飲むと、
一年間病気をせずに過ごせるという
言い伝えがあります。
実際にこの頃に摘み取られたお茶は、
栄養もうまみもたっぷりです。

5月5日



こどもの日は「端午の節句」ともいいます。
「端午」とは、「月はじめの午の日」(端は、物事のはじまりという意味)
のことで、「午」が「五」に通じることから、毎月5日をいうようになり、
それが特に5月5日に限定されるようになったそうです。

かしわもち



こどもの日の食べ物の一つに「かしわもち」があります。
かしわの葉は、新しい芽が育つまで古い葉が落ちないので、
「子孫繁栄(家系が代々続いていく)」という縁起をかたぎ、
子どもの健やかな成長を願って使われるようになりました。

- 18日から31日は、裏面をご覧ください。
- 献立は、天候等により変更になることがあります。

5月は新しい環境に慣れて緊張がゆるみ、疲れと
なってあられやすくなる時期です。
朝昼夕の食事を規則正しくとると、生活によい
リズムがうまれます。栄養のバランスにも
気を付けて、毎日元気に過ごしましょう!



手をきれいに洗いましょう



ひづけ	こんだて		おもなざいりょうとそのはたらき				エネルギー (kcal) カルシウム (mg)	
			おもにエネルギーのもとになる ＜きいろのグループ＞		おもに体をつくるのもとになる ＜あかのグループ＞			おもに体の調子を整えるのもとになる ＜みどりのグループ＞
18 (火)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	656 274	
	チキンカレー	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
		ルウ	じゃがいも でんぷん・さとう	あぶら	とりにく			たまねぎ・にんじん・にんにく グリーンピース・しょうが トマトパウダー
	ふくじんづけ		さとう					だいこん・きゅうり・なす れんこん・しょうが・しそのは
	フレンチサラダ		さとう	あぶら	ハム			キャベツ・きゅうり・とうもろこし
ブルーベリーゼリー		さとう			かんてん	ブルーベリー・ブルーベリーかじゅう		
19 (水)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	570 312	
	むぎいりごはん		こめ・むぎ					
	さけのねぎみそやき		さとう		さけ・みそ			ねぶかねぎ
	くきわかめのきんぴら		さとう	ごま ごまあぶら	さつまあげ	くきわかめ		にんじん・さやいんげん
	つくねじる		でんぷん・パンこ		とりにく・あぶらあげ			はくさい・にんじん・はねぎ ほししいたけ・たまねぎ
20 (木)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	615 414	
	えびとコーンのピラフ		こめ・むぎ	オリーブオイル	えび			
	ハンバーグのきのこソースがけ		でんぷん・さとう	あぶら	ぶたにく・とりにく			たまねぎ・マッシュルーム エリンギ・にんにく・しょうが トマトピューレ
	ジュリエンスープ				ベーコン			こまつな・だいこん・キャベツ にんじん・パセリ
	かたぬきチーズ					チーズ		
21 (金)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	644 292	
	あげパン(きなこ)		こむぎこ・さとう	ショートニング	きなこ	スキムミルク		
	ポトフ		じゃがいも		ぶたにく・ウインナー			キャベツ・たまねぎ・にんじん パセリ
	フルーツカクテル		さとう					みかん(かんづめ)・もも(かんづめ) パイナップル(かんづめ)・ぶどうかじゅう
24 (月)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	621 325	
	むぎいりごはん		こめ・むぎ					
	さわらとだいのこうみあえ		じゃがいも・でんぷん さとう	ごま・あぶら ごまあぶら	さわら・だいず			にら・しょうが
	ぐだくさんじる		こんにゃく		とうふ・あぶらあげ みそ			だいこん・こまつな・にんじん ごぼう
	はつがげんまいふりかけ		はつがげんまい・さとう		かつおぶし・にぼしこ とびうおこ	やきのり こんぶこ		まっちゃん・しいたけこ
25 (火)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	644 356	
	ごぼういり ハヤシライス	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
		ルウ	こむぎこ・さとう コーンスターチ	あぶら	ぶたにく			ごぼう・たまねぎ・にんじん マッシュルーム・グリーンピース トマト(かんづめ)・にんにく しょうが・トマトペースト
	グリーンサラダ		あぶら・さとう		ハム			キャベツ・きゅうり・とうもろこし
	アーモンドフィッシュ		さとう	アーモンド ごま	かたくちいわし			
26 (水)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	587 295	
	むぎいりごはん		こめ・むぎ					
	ちくぜんに		こんにゃく・さとう	あぶら	とりにく・やきちくわ	こんぶ		ごぼう・ほししいたけ・にんじん たけのこ・れんこん・さやいんげん
	かきたまみそしる				たまご・みそ	わかめ		たまねぎ・はねぎ
	のりのつくだに		さとう・みずあめ		のり			
	くだもの							ニューサマーオレンジ
27 (木)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	649 426	
	むぎいりごはん		こめ・むぎ					
	マーボー豆腐		でんぷん・さとう	あぶら ごまあぶら	とうふ・だいず・みそ ぶたにく・とりにく			たまねぎ・ほししいたけ・はねぎ たけのこ・しょうが・にんにく キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし
	ちゅうかサラダ		さとう	ごま ごまあぶら				
	げんきヨーグルト		さとう			ヨーグルト かんてん		
28 (金)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	570 461	
	むぎいりごはん		こめ・むぎ					
	ししゃものたつたあげ		こむぎこ・でんぷん	あぶら	ししゃも			キャベツ・こまつな・にんじん とうもろこし
	ツナのおえもの		さとう		きはだまぐろ			
みそしる				とうふ・あぶらあげ みそ	わかめ	えのきたけ・はねぎ		
31 (月)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	587 345	
	ピビンバ	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
		にくみそ	さとう	ごま・ごまあぶら	ぶたにく・みそ			ぜんまい・にんにく
		きんしたまご	さとう・でんぷん	あぶら	たまご・かつおだし			
		ナムル		ごま・ごまあぶら				こまつな・にんじん・キャベツ
わかめスープ				とうふ・かまぼこ ベーコン	わかめ	えのきたけ・はねぎ		