



こ ん だ て よ て い ひ よ う

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			1人当たり たんぱく しつ(g)
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品	
端午の節句献立 1 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			676 22.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	とりにくのからあげ	こめあぶら・でんぷん・こむぎこ	とりにく	ふるねしょうが・にんにく	
	おひたし			キャベツ・こまつな	
	みそしる		とうふ・みそ・わかめ	たまねぎ・にんじん・はねぎ	
	かしわもち	じょうしんこ・さとう・みずあめ・こめあぶら	あずき		
2 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			673 21.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ハヤシライス	じゃがいも・バター・こむぎこ こめあぶら	ぎゅうにく・だっしふんにゅう チーズ	たまねぎ・にんじん・トマト・にんにく ふるねしょうが・グリーンピース	
	こんにゃくサラダ	こんにゃく・ごまあぶら・ごま・さとう		キャベツ・きゅうり・にんじん	
	まっちゃんプリン	プリンのもと	ぎゅうにゅう・だっしふんにゅう	まっちゃん	
7 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			619 19.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	がんもどきのにつけ	さとう・なたねあぶら	とうふ・ひじき	にんじん・ごぼう	
	やさしいいそマヨネーズあえ	マヨネーズ	ポークハム・かつおけずりぶし・のり	キャベツ・こまつな・きゅうり	
	みそしる	じゃがいも	みそ	たまねぎ・にんじん・はねぎ	
8 (火)	ちゅうかさいはん	こめ・むぎ・ごまあぶら・さとう	ぶたにく	こまつな	592 21.7
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	やきつくね	ラード・でんぷん・さとう	とりにく・えんどうまめたんぱく・かつおぶし	キャベツ・しょうが・にんにく	
	ごぼうとしいたけのチャプチェ	はるさめ・ごまあぶら		ほししいたけ・ごぼう・にんじん たまねぎ・とうもろこし・にら	
	ワントンスープ	わんたんのかわ・こめあぶら	ぶたにく	はくさい・にんじん・はねぎ	
9 (水)	こくとういりバターロールがたパン	こむぎこ・ショートニング・こくとう・さとう	だっしふんにゅう		678 26.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ビーンズグラタン	マカロニ・バター・こむぎこ こめあぶら	いんげんまめ・ポークウィンナー・チーズ だっしふんにゅう・ぎゅうにゅう	たまねぎ・とうもろこし・マッシュルーム ほうれんそう	
	ミネストローネスープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ・トマト・パセリ	
	くだもの			きよみオレンジ	
10 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			649 27.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	なまあげのごもくに	こめあぶら・でんぷん・さとう	なまあげ・ぶたにく・みそ	ほししいたけ・にんじん・とうもろこし はねぎ・ふるねしょうが	
	さわにわん		ぶたにく	だいこん・ごぼう・たけのこ・にんじん ほししいたけ・ふるねしょうが・みつば	
	すりおろしりんごゼリー	さとう		りんご	
6年生は、韮山めぐりのため、給食がありません					
11 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			623 24.7
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	あじフライ	パンこ・こむぎこ・こめあぶら	あじ		
	ごまソース	ごま・さとう			
	おひたし			キャベツ・こまつな・にんじん	
	みそしる		みそ	えのきたけ・だいこん・はねぎ	
14 (月)	だいずわかめごはん	こめ・むぎ・こめあぶら・さとう	だいず・わかめ		642 29.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さけのマヨネーズやき	マヨネーズ・パンこ	さけ		
	にびたし			キャベツ・こまつな・とうもろこし	
	みそしる		とうふ・みそ・わかめ	えのきたけ・たまねぎ・にんじん	
15 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			611 23.3
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	チンジャオロース	じゃがいも・さとう・でんぷん こめあぶら・ごまあぶら	ぶたにく	たけのこ・ピーマン・にんにく ふるねしょうが	
	もずくスープ	でんぷん	とりにく・たまご・もずく	たまねぎ・えのきたけ・にんじん・はねぎ	
	くだもの			あまなつみかん	
16 (水)	グリーンピースごはん	こめ・むぎ・こめあぶら		グリーンピース 	597 22.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さくらえびシュウマイ	でんぷん・ねぎあぶら・さとう ラード・こむぎこ	さかなのすりみ(すけそうだら) さくらえび・だいずたんぱく・ホタテ	たまねぎ	
	あおなとひじきのにびたし	こめあぶら	あぶらあげ・ひじき	キャベツ・こまつな・えのきたけ	
	すましじる		とうふ・かまぼこ	だいこん・にんじん・はねぎ	
	ブルーヨーグルト	さとう	にゅうせいひん・だっしふんにゅう・かんでん	ブルー	

17日からは、裏面をみてください。



□楽しい食事をしよう
□食べ物の3色分けを知ろう



もくひょうをたっせいするために
がんばろう!



こ ん だ て よ て い ひ よ う

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			1人分 - kcal たんぱく しつ(g)
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん</small>	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品 <small>しよくひん</small>	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品 <small>しよくひん</small>	
17 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			595 22.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	にこみハンバーグ	さとう	とりにく・ぶたにく	トマト・たまねぎ・しょうが・マッシュルーム	
	こふきいものごまバターあえ	じゃがいも・バター・ごま			
	やさいスープ		ベーコン	にんじん・たまねぎ・えのきたけ キャベツ・パセリ	
18 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			668 22.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	とうふのチリソース	こめあぶら・でんぷん・さとう	とうふ・ぶたにく	たけのこ・たまねぎ・ほししいたけ はねぎ・ふるねしょうが・にんにく	
	パンサンスー	はるさめ・さとう・ごまあぶら	ポークハム	きゅうり・にんじん	
	いりたまご	こめあぶら・さとう	たまご		
	しすおかけんさんいちこのムース	でんぷん・さとう・みずあめ	とうにゅう・セラチン・だいすこ・かんでん	いちご	
21 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			590 21
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ししゃもフライ	パンこ・こむぎこ・ライむぎこ こめあぶら・コーンフラワー	カラフトししゃも		
	おひたし		かつおけずりぶし	キャベツ・こまつな・とうもろこし	
	ぶたじる	じゃがいも・こんにゃく	とうふ・みそ・ぶたにく	だいこん・にんじん・はねぎ	
	こんぶのつくだに	さとう・みずあめ・ごま	こんぶ		
22 (火)	キムチチャーハン	こめ・むぎ・ごまあぶら・さとう	ぶたにく・こんぶ・かつお	はくさい・たまねぎ・にんじん・りんご にんにく・グリーンピース・しょうが・とうがらし	558 25.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ポークパオズ	こむぎこ・でんぷん・パンこ・さとう ごまあぶら	ぶたにく・こんぶ・かつお・ホタテ	キャベツ・たまねぎ・たけのこ ほししいたけ	
	きりほしだいこんとぶたにくのいためもの	でんぷん・こめあぶら	ぶたにく・こんぶ	ゆでほしだいこん・キャベツ・にんじん	
	とうふとチンゲンサイのスープ	こめあぶら・でんぷん	とうふ	たまねぎ・とうもろこし・チンゲンサイ	
23 (水)	ひらうどん	こむぎこ			614 26.8
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	きつねうどん		とりにく・あぶらあげ	ほししいたけ・にんじん・たまねぎ こまつな・えのきたけ	
	ちくわのおちゃあげ	こむぎこ・こめあぶら	ちくわ	まっちゃん	
	ごまあえ	ごま・さとう		キャベツ・こまつな・とうもろこし	
24 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			584 32.3
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ちゅうかどん	こめあぶら・でんぷん	えび・いか・ぶたにく	はくさい・たけのこ・たまねぎ チンゲンサイ・ほししいたけ・にんじん	
	ツナのあえもの	さとう	まぐろゆづけ	キャベツ・きゅうり・にんじん	
	くだもの			きよみオレンジ	
ふるさと 給食の日 25 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			620 20.4
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	みしまじゃがとっとフライ	じゃがいも・でんぷん・こめあぶら さとう・こむぎこ・パンこ	さかなすりみ(ぐち)	こまつな	
	ひじきのいために	こめあぶら・さとう	だいす・あぶらあげ・ひじき	にんじん・さやいんげん	
	みそしる	こんにゃく	みそ	にんじん・たもぎたけ・ごぼう・だいこん はねぎ	
28 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			590 17.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	じゃいものそばろに	じゃがいも・こめあぶら・でんぷん さとう	ぶたにく・だいす	たまねぎ・にんじん・さやいんげん ふるねしょうが	
	ぐだくさんじる	こんにゃく・ごまあぶら・でんぷん	とうふ	だいこん・にんじん・はねぎ・ごぼう ニューサマーオレンジ	
	くだもの				
29 (火)	とりにくのコロナピアたきこみごはん	こめ・むぎ・オリーブオイル	とりにく	たまねぎ・ピーマン・にんじん・にんにく	581 23.3
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	オムレツ	でんぷん・さとう・だいすあぶら・なたねあぶら	たまご・ぎゅうにく・ぶたにく	たまねぎ・にんじん	
	こまつなのソテー	ごまあぶら		こまつな・キャベツ・にんじん	
	ポテトスープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ・パセリ	
	アーモンドフィッシュ	アーモンド・さとう・みずあめ	かたくちいわし		
30 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			665 22.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ポークカレー	じゃがいも・こめあぶら・カレールウ	ぶたにく・だっしふんにゅう チーズ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース ふるねしょうが・にんにく	
	ビーンズサラダ	さとう・こめあぶら	だいす	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
	くだもの			メロン	
31 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			650 22.8
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さかなのあますあんがらめ	さとう・でんぷん・こめあぶら	さわら	たまねぎ・たけのこ・ピーマン	
	キャベツとコーンのちゅうかあえ	ごま・さとう・ごまあぶら		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
	はるさめスープ	はるさめ	ポークハム・とうふ	こまつな・えのきたけ・にんじん	

今日は、21回の予定です。



口楽しい食事をしよう
口食べ物の3色分けを知ろう



もくひょうをたっせいするために
がんばろう!