

日	こんだてめい	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	ひとこと コメント
1木	やきカレーパン こまだれサラダ しろいんげんのポタージュ	○	ぶたひきにく、とりひきにく、こるチーズ ベーコン（卵・乳なし）、しろいんげんとうにゅう	コッペパン、こむぎこ、バター、ほんこ しろこま、さとう、こまあぶら、あぶら	にんにく、たまねぎ、ダイストマト きゃべつ、もやし、にんじん、ホールコーン	581 kcal 25.1 g 2.7 g	パンを半分は切って、カレー味のお肉を挟んでカレーパンを作ります。
2金	おチャーハン ガーリックじゃがバター ワンドンスープ	○	ツナ、たまご とりにく、とうふ	こめ、おしおむぎ、あぶら、こまあぶら、さとう あぶら、バター、じゃがいも ワンドンのかわ	にんにく、ねぎ、チンゲンサイ にんにく しょうが、ねぎ、にんじん、もやし、こまつな	591 kcal 23.1 g 2.4 g	5月1日は十八夜です。お茶を使ったチャーハンを作ります。
5月 6水	こどもの日 ふりかえ休日						
7水	ちゅうかちまき カリカリあぶらあげのわふうサラダ はるさめスープ	○	あぶらあげ、ぶたにく、イカ あぶらあげ とりにく、とうふ、かまぼこ、わかめ	もちこめ、こめ、こまあぶら あぶら、こまあぶら、さとう はるさめ、でんぶ	しょうが、ほししいたけ、だけのこ（水煮） きゃべつ、もやし、こまつな、にんじん たまねぎ、にんじん、しょうが、もやし	563 kcal 25.1 g 2.4 g	5月5日はこどもの日です。給食室で手作りのちまきを味わって食べましょう。
8木	ジャージャーめん こざかなのあらあげ チンゲンサイととうふのスープ	○	とりひきにく、ぶたひきにく、あかみそ こいわし ベーコン（卵・乳なし）、とうふ	むしゅうかめん、あぶら、さとう、でんぶ、こまあぶら あげあぶら、でんぶ こまあぶら	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、なまいしいたけ たまねぎ、にんじん、しょうが、えのきだけ、チンゲンサイ	557 kcal 25.5 g 2.7 g	小魚は鯊・虎尾・骨も食べられます。よくかんで食べよう！
9金	ごはん・こざかなのつくだに さかなのみそづけやき めかたまじる くだもの（なつみ）	○	ちりめんじゃこ シルバー、あかみそ たまご、めかた、わかめ	こめ、さとう、しろこま さとう でんぶ	にんにく、ねぎ にんじん、なまいしいたけ、たまねぎ、こまつな なつみ	568 kcal 26.6 g 2.4 g	つるつるのめかぶと、ふわふわの卵の食感を楽しみながら食べよう！
12月	カレーうどん いかのてんぷら くだもの（かわちばんかん）	○	ぶたにく イカ、たまご	でんぶ、うどん、あぶら あげあぶら、こむぎこ	たまねぎ、にんじん、もやし、こまつな かわちばんかん	603 kcal 28.1 g 2.0 g	イカは柔らかく、衣はサクサクです。うどんとよく合う組み合わせです！
13火	ごはん（つやひめ） ごもくたまごやき ちくわとやさいのごまじょうゆかけ みそしる	○	こめ とりひきにく、あぶらあげ、たまご やきちくわ とうふ、あぶらあげ、わかめ、あかみそ、しろみそ	こめ あぶら、さとう しろこま、こまあぶら たまねぎ、にんじん	ほししいたけ、にんじん、こまつな きゃべつ、にんじん、もやし たまねぎ、にんじん	607 kcal 27.5 g 2.4 g	真材たっぶりの鶏焼きには、だしをたくさん使っています。ご飯と一緒に味わおう！
14水	ふきとわかめのごはん やさいのバリバリえ にくじゃが	○	あぶらあげ、たきこみわかめ さとう、あぶら、つきこんやく、じゃがいも ぶたにく	こめ、おしおむぎ、しろこま あげあぶら、ワンドンのかわ、しろこま、さとう、あぶら、こまあぶら さとう、あぶら、つきこんやく、じゃがいも	ふき きゃべつ、もやし、にんじん たまねぎ、にんじん、なまいしいたけ、さやいんげん	577 kcal 20.8 g 2.3 g	3月～5月が旬のふきを丁寧に煮て、混ぜご飯を作ります。
15木	セサミゼノワーズパン かいそうサラダ ミネストローネ	○	たまご かいそうミックス ぶたにく、だいず	ミルクパン、バター、さんおんとう、しろすりこま、こむぎこ さとう、こまあぶら、しろこま あぶら、じゃがいも、シルマカロニ	たまねぎ、にんじん、ダイストマト もやし、きゅうり、にんじん たまねぎ、にんじん、ダイストマト	592 kcal 24.1 g 2.3 g	ゼノワーズとはスポンジ生地を意味します。表面はサクサク食感です。
16金	とびうおとたまごのそぼろどん チゲスープ くだもの（セミノール）	○	とびうお、たまご とりにく、とうふ、あかみそ	こめ、あぶら、さとう、しろこま こめ、あぶら、さとう、しろこま	しょうが、たまねぎ、にんじん、れんこん、なまいしいたけ、さやいんげん しょうが、にんじん、はくさい、キムチ、もやし、えのきだけ、にら セミノール	555 kcal 26.8 g 2.1 g	トビウオは香から揚げにかけて旬を迎えます。
19月	あじぶかし じゃがいもとだいずのあまからあげ みそしる	○	とりにく、あぶらあげ だいず とうふ、わかめ、しろみそ、あかみそ	こめ、おしおむぎ、いとこにく、さんおんとう あげあぶら、じゃがいも、でんぶ、さとう、しろこま さとう、あぶら、つきこんやく、じゃがいも	ごぼう、にんじん、ほししいたけ、だけのこ（水煮）、さやいんげん きゃべつ、にんじん	562 kcal 22.5 g 2.2 g	味付けは東北地方で、端午の節句の時に食べられる料理です。
20火	ビーンズピザトースト ツナサラダ マカロニスープ	○	ベーコン、だいず、ピザチーズ ツナ ぶたにく	しょうパン、あぶら さとう、こまあぶら あぶら、マカロニ	にんにく、たまねぎ、ダイストマト、マッシュルーム、ピーマン きゃべつ、にんじん、きゅうり たまねぎ、にんじん、きゃべつ、こまつな	585 kcal 29.1 g 2.8 g	豆をたっぷり使ったピザトーストはボリューム満点です！
21水	ジャンバラヤ スコッチクロス メープルケーキ	○	ボークウィンナー、ソーセージ（卵・乳なし）、イカ ベーコン（卵・乳なし）、とりにく、ひよこまめ たまご、きゅう、なまクリーム	こめ、おしおむぎ、あぶら あぶら、じゃがいも、おしおむぎ こむぎこ、バター、メープルシュガー、はちみつ、こなざとう	にんにく、たまねぎ、にんじん、ダイストマト、ピーマン セロリ、にんにく、たまねぎ、にんじん、からいね、パセリ	645 kcal 22.8 g 2.4 g	イングリッシュキャラバンに合わせて英語を話す国の料理を集めました。
22木	ごはん さばのみそに もやしのあまからえ きのこととうふのすましじる	○	こめ さば、あかみそ わかめ、けずりぶし とうふ	こめ さとう、でんぶ、しろこま さとう、こまあぶら	しょうが、ねぎ きゅうり、もやし、にんじん にんじん、たまねぎ、なまいしいたけ、えのきだけ、こまつな	566 kcal 25.9 g 2.2 g	二汁二菜の和食献立です。ご飯と汁物の置く位置に気を付けよう。
23金	クリームソースパゲッティ ひよこまめいりサラダ くだもの（すいか）	○	ベーコン（卵・乳なし）、とりにく、ぎょうにゅう、なまクリーム ひよこまめ	スウィガティ、あぶら、バター、こむぎこ さとう、あぶら	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、しょうが、アスパラガス きゃべつ、もやし、にんじん すいか	617 kcal 24.1 g 1.9 g	濃厚なクリームソースとさっぱりとしたスイカの組み合わせです。
26月	こうやどろろのそぼろどん トックスープ そらめ	○	とりひきにく、ぶたひきにく、こりとうふ とりにく、たまご、わかめ	こめ、こまあぶら、さとう トックス、しろこま	しょうが、たまねぎ、にんじん、なまいしいたけ、さやいんげん にんじん、だいこん そらめ	604 kcal 29.7 g 2.0 g	1年生が全校分の空豆をむきます！おいしく食べてください。
27火	とうにゅうきなこトースト ごまドレッシングサラダ トマトシチュー	○	きなこ、とうにゅう とりにく、ひよこまめ	しょうパン、さとう、バター ねりこま、さとう、こまあぶら あぶら、じゃがいも、バター、こむぎこ	にんにく、たまねぎ、にんじん、ホールコーン にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん、ダイストマト、ピーマン	587 kcal 22.9 g 2.3 g	きな粉は大豆から出来ています。豆乳と合わせてパンに塗ります。
28水	ごはん（コシヒカリ） あじのフライ こまつなのあえもの こまみそしる	○	こめ あじ しろこま、さとう、こまあぶら じゃがいも、しろすりこま、ねりこま	こめ あげあぶら、こむぎこ、ほんこ しろこま、さとう、こまあぶら さとう、あぶら、つきこんやく、じゃがいも	こまつな、もやし、にんじん、きゃべつ たまねぎ、にんじん、こまつな	624 kcal 26.6 g 2.2 g	アジは5月頃から旬を迎えます。今回は刺いだものではなく切り身を揚げます。
29木	ハヤシライス じゃがいものハニーサラダ ○はちみつレモンゼリー ○アップルゼリー	○	ぶたにく こなかなてん こなかなてん さとう	こめ、あぶら、バター、こむぎこ、さとう あげあぶら、じゃがいも、はちみつ、あぶら さとう、はちみつ さとう	にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム にんじん、きゅうり、きゃべつ れもんじゅ リンゴジュース、りんご（缶詰）	671 kcal 17.7 g 2.0 g	今年度最初のセレクト給食です。自分が選んだものは覚えていますか？
30金	ひやしごもくうどん マーボーじゃが くだもの（あまなつ）	○	ぶたにく、あぶらあげ ぶたひきにく、はちょうみそ	うどん、こまあぶら、さとう じゃがいも、あぶら、さとう、こまあぶら、でんぶ	にんじん、もやし、こまつな、きゅうり にんにく、しょうが あまなつ	553 kcal 22.7 g 2.0 g	もう5月も終わります。冷やし麺がおいしい季節になってきました。

*給食の食材や献立は、変更する場合があります。アレルギー等で対応が変更になる方のみ、事前にご連絡いたします。ご了承ください。

5月の給食目標 食事のマナーを身につけよう

ランチョンマットは きれいに 使ってよう！
きゅうしょくとうはんは マスクをわすれず。