

日曜日	こんだてめい	おもな材料				メモ	エネルギー (kcal)
		おもに体を作る	おもに体の調子を整える	おもに熱や力のもとになる	調味料		小 中・高
6 (木)	ちゅうかふうごもくごはん ぎゅうにゅう だいずのもの わんたんスープ まつちやぎゅうにゅうかん	牛乳 豚肉 大豆 さつま揚げ	椎茸 たけのこ ねぎ しょうが にんじん さやいんげん しらたき キャベツ 玉葱 ほうれんそう 寒天 抹茶	米 もち米 砂糖 ごま油 油 味噌 わんたん皮	しょうゆ 酒 コシノみりん	5月5日 は子供の日です	575 762
7 (金)	ごはん ぎゅうにゅう カジキのフライ ソース ひじきのもの こまつなとごぼうのみそしる	牛乳 かじき たまご 油揚げ みそ 豚肉	ひじき にんじん しらたき ごぼう こまつな	米 大麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖	酒 ソース みりん しょうゆ	ひじきは鉄が多いです	656 877
10 (月)	ごはん ぎゅうにゅう あげどりのこうみソース ちんげんさいのつけあわせ けんちんじる	牛乳 鶏肉 豆腐	玉葱 しょうが ねぎ チンゲンサイ キャベツ にんじん だいこん ごぼう しめじ	米 大麦 油 かたくり粉 砂糖 ごま油 じゃがいも	しょうゆ 酒 酢	チンゲンサイは加減が多いです	586 778
11 (火)	きつねうどん ぎゅうにゅう ポークシューマイ ごぼうとぶたにくのもの パナナ	牛乳 豚肉 油揚げ	ねぎ こまつな にんじん 玉葱 ごぼう しらたき パナナ	うどん 小麦粉 油 砂糖	しょうゆ みりん 酒	ごぼうは食物繊維多いです	581 740
12 (水)	シーフードピラフ ぎゅうにゅう みずなとツナのサラダ ぶたにくとやさいのスープ	牛乳 ソーセージ いか あさり 豚肉 まぐろ	玉葱 コーン パセリ ほうれんそう 水菜 もやし にんじん チンゲンサイ キャベツ えのきたけ	米 油 バター	コンソメ 酢 酒 しょうゆ	水菜はカルシウムが多いです	537 712
13 (木)	ライスボール ぎゅうにゅう ぶたにくのアップルソース アスパラとコーンのソテー かぶとこまつなのスープ オレンジ	牛乳 たまご 豚肉	しょうが 玉葱 りんご アスパラガス コーン かぶ こまつな オレンジ	パン 小麦粉 ごま バター	酒 コンソメ しょうゆ	豚肉は鴻巣産です	579 774
14 (金)	ごはん ぎゅうにゅう さけのしおやき いとこんぶとみずなのもの とんじる	牛乳 鮭 豚肉 豆腐 みそ	昆布 にんじん 水菜 えのきたけ ごぼう だいこん ねぎ 椎茸	米 大麦 油	みりん しょうゆ 酒	魚はビタミンDが多いです	515 673
17 (月)	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのみそやき こまつなとこやどうふのにびたし ぶたにくとこんさいのしるもの	牛乳 鶏肉 みそ 凍り豆腐 豚肉	しょうが こまつな もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ	米 大麦 砂糖 油	酒 みりん しょうゆ	こまつなはカルシウムが多いです	548 723
18 (火)	いなかうどん ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ だいこんおろし	牛乳 油揚げ 豚肉 竹輪	椎茸 にんじん ねぎ さやいんげん なす しめじ あおりのり だいこん	うどん 小麦粉 油	酒 みりん しょうゆ	大根おろしは消化に良い	584 773
19 (水)	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが なつとう こまつなとえのきのみそしる オレンジ	牛乳 豚肉 納豆 油揚げ	玉葱 にんじん しらたき さやいんげん えのきたけ こまつな オレンジ	米 大麦 油 砂糖 じゃがいも	酒 みりん しょうゆ	芋のビタミンCは加熱に強い	625 805
20 (木)	クロワッサン ぎゅうにゅう ミートローフ ゆでアスパラ あさりとやさいのスープ	牛乳 豚肉 たまご あさり	パセリ 玉葱 トマト にんにく しょうが アスパラガス チンゲンサイ もやし キャベツ	パン 小麦粉 砂糖 ごま油	ワイン コンソメ 酒	アスパラは酸で疲労回復です	484 675
21 (金)	たけのこごはん ぎゅうにゅう わふうサラダ わかめスープ パンナコッタ	牛乳 油揚げ 鶏肉 ハム 豆腐 ゼラチン	たけのこ にんじん みつば にら もやし わらび わかめ こまつな ねぎ	米 砂糖 ごま油 生クリーム	酒 コシノみりん	パンナコッタは手作りで	584 774
24 (月)	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのなんばんづけ こまつなとあぶらあげのみそしる	牛乳 鶏肉 みそ 油揚げ	玉葱 にんじん こまつな もやし	米 大麦 油 砂糖 かたくり粉	酢 しょうゆ 酒	鶏肉は良質のたんぱく質源	583 771
25 (火)	みそラーメン ぎゅうにゅう しゃくしなまん ゆでそらまめ	牛乳 豚肉 みそ	しょうが キャベツ もやし ほうれんそう にんじん 玉葱 しゃくしな そらまめ	麺 小麦粉 油	酒 しょうゆ	そらまめは鉄が多いです	532 646
26 (水)	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのはさみに こまつなとあさりいため キャベツとわかめのみそしる	牛乳 厚揚げ 鶏肉 あさり みそ	ねぎ しょうが もやし こまつな キャベツ わかめ	米 大麦 砂糖 かたくり粉 ごま油	しょうゆ 酒	豆腐はカルシウムが多いです	513 642
27 (木)	ごはん ぎゅうにゅう ハムとチーズのはさみフライ やさいいため きのこのみそしる	牛乳 ハム 鶏肉 チーズ みそ たまご	キャベツ にんじん もやし たけのこ にんにく こまつな はくさい えのきたけ しめじ	米 大麦 小麦粉 パン粉 油	しょうゆ	キャベツは胃に良いです	599 837
28 (金)	カレーライス ぎゅうにゅう いんげんとツナのサラダ オレンジ	牛乳 豚肉 まぐろ	玉葱 にんにく しょうが にんじん ほうれんそう きゅうり さやいんげん オレンジ キャベツ	米 大麦 油 じゃがいも 小麦粉	カレー粉 ケチャップ	ほうれん草は鉄が多いです	609 810

お茶の美味しい季節です

はちじゅうはちや りっしゅん がつ か かぞ にちめ ことし がつついたち ころ しんちゃ めやす しんちゃ きせつ ちゃ
 八十八夜とは、立春（2月3日）から数えて88日目、今年5月1日のことで、この頃が新茶をつむ目安となります。新茶の季節、おいしいお茶を飲んでもみませんか。給食では抹茶牛乳寒がでます。

