



# 学校給食予定献立表



日	献立名			主な食品			栄養価	
	主食	牛乳	おかず	血や肉をつくる	働く力や体温になる	体の調子を整える	エネルギー	たん白質
7 木	こどもパン スライス	ひきゆうれしく こどもの日 給食	こいのぼりハンバーグの トマトソース	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あずき	パン(こむぎこ ショートニング さとう) でんぷん あぶら じゃがいも パンこ こめこ	たまねぎ にんにく しょうが トマト にんじん アスパラガス きゅうり キャベツ よもぎ	Kcal 704	g 26.8
8 金	ピースごはん		カツオとポテのこみあげ こめこめサラダ	ぎゅうにゅう とりにく カツオ	わかめ こめ あぶら でんぷん じゃがいも さとう ごまあぶら こめこめん ノンエッグマヨネーズ	グリーンピース にんじん ねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ	606	31.2
11 月	ソイどん (はくはん)		しゅうまい わかたけじる	ぎゅうにゅう だいたい パーコン ぶたにく ホタテ イワシ	わかめ こめ あぶら こむぎこ でんぷん さとう さつまいも ごまあぶら	こまつな たまねぎ たけのこ にんじん こねぎ トマト しょうが	629	25.0
12 火	わかたけうどん (じこなうどん)		ちくわのせんちやあげ ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ ツナ	わかめ めん(こむぎこ) あぶら でんぷん さとう	たけのこ にんじん ねぎ こまつな おちやのは ごぼう きゅうり キャベツ	642	26.8
13 水	はくはん		いりどり こまつなのツナあえ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	こめ じゃがいも こんにやく あぶら さとう	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん こまつな キャベツ	584	28.6
14 木	あおないり チャーハン		あげぎょうぎ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいたい	こめ あぶら こむぎこ さとう ごまあぶら でんぷん	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しやくしな キャベツ なら たけのこ こまつな	603	24.3
15 金	フラワーあげパン (フラワーロール)		とりにくのだいたいのトマトに さわやかサラダ	ぎゅうにゅう とりにく だいたい	パン(こむぎこ マーガリン さとう) グラニューとう あぶら じゃがいも	ピーツ たまねぎ にんじん ピーマン トマト なつみかん キャベツ きゅうり	693	23.6
18 月	エコまい		チキンカレー かいそうサラダ そらまめ	ぎゅうにゅう とりにく そらまめ	こんぶ わかめ とさかのり まふのり	たまねぎ にんじん りんご セロリー にんにく しょうが トマト アスパラガス キャベツ	607	22.6
19 火	はくはん		にくじゃが いそあえ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ ヨーグルト	のり かんでん	たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな キャベツ	610	25.6
20 水	ツイストパン	世界の食事 (イギリス)	フィッシュアンドチップス★ コンソメスープ	ぎゅうにゅう たら とりにく だいたい	パン(こむぎこ ショートニング さとう) じゃがいも パンこ でんぷん ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ パセリ	609	21.9
21 木	ぶたキムチどん		ナムル トックスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	かんでん こめ あぶら さとう ごま こめこ じゃがいも でんぷん	しょうが にんにく はくさい たまねぎ こまつな にんじん キャベツ もやし ねぎ なら	580	25.6
22 金	とりごぼうごはん		サバのしおやき わふうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく サバ ちくわ	のり こめ あぶら さとう	にんじん ごぼう しめじ キャベツ こまつな	580	24.1
25 月	マーボーラーメン (ホットちゅうかめん)		キピナゴいそペフライ だいたいのごましようゆあえ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく キピナゴ だいたい	あおさ かんでん	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ねぎ なら だいたい こまつな もやし	577	23.9
26 火	はくはん	しこくちゅう きょうどりょうり 四国地方の郷土料理	カツオのうまに★ なめたけあえ	ぎゅうにゅう カツオ とりにく	こめ あぶら でんぷん じゃがいも さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく アスパラガス しょうが こまつな もやし えのきだけ	557	27.5
27 水	はくはん	さいたまけん きょうどりょうり 埼玉県の郷土料理	ゼリーフライ★ もやしとわかめの あえもの かわじまごじる★	ぎゅうにゅう だいたい おから シラス あぶらあげ	わかめ こめ あぶら こむぎこ じゃがいも	たまねぎ もやし キャベツ にんじん だいたい しいたけ すいき こまつな ねぎ	630	20.3
28 木	はくはん		あげだじょうふのやくみソース おひたし ぐだくさんみそしる	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく かつおぶし あぶらあげ	こめ でんおぶん あぶら さとう こんにやく	たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな キャベツ	602	21.5
29 金	カレーピラフ		ホキのからあげレモンふうみ やさいスープ	ぎゅうにゅう とりにく ホキ ぶたにく	こめ オリーブゆ こむぎこ さとう じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース レモン キャベツ こまつな	572	26.7

学校給食給与栄養目標量 650kcal 20.5～32.2g

★・・・郷土料理 (26日：四国地方、27日：埼玉県)

※材料などの都合により変更する場合がありますのでご了承ください。

★・・・行事食 (7日：こどもの日給食)

★・・・世界の食事 (20日：イギリス)

5月～7月にかけて、児童による食育体験を実施します。  
 5月は、1、2年生です。5月8日(金)の「ピースごはん」に使用するグリーンピースの鞘(さや)むきを2年生が行います。  
 5月18日(月)には、1年生がそら豆の鞘むきを行います。  
 朝学習の時間から1時間目にかけて、給食のお手伝いをする事で、給食への興味・関心を高めると共に、食べ物や作って  
 くれる人々への感謝の気持ちをもてるようにします。