

日	曜	献立名			(黄) おもに エネルギーの もとになる食品	(赤) おもに 体をつくる もとになる食品	(緑) おもに 体の調子を整える もとになる食品	エネルギー	たん白質
								kcal	g
1	火	はちみつ レモン トースト	牛乳	じゃがいもとベーコンのにも カラフルサラダ	パン、バター、 はちみつ、じゃがいも、 あぶら、さとう	牛乳、ぶた肉、ベーコン	レモン、にんじん、たまねぎ、 とうもろこし、さやいんげん、 きゅうり、セロリ、キャベツ、 あかピーマン	536	17.7
2	水	シーフードの トマトクリーム スパゲティ (スパゲティ)	牛乳	シーフードのトマトクリーム スパゲティ(ソース) アスパラサラダ れいとうみかん	スパゲッティ、あぶら、 かたくりこ、さとう、 バター	イカ、エビ、ベーコン、 なまクリーム、牛乳	マッシュルーム、トマト、みかん、 にんじん、にんにく、たまねぎ、 しょうが、ほうれん草、キャベツ、 きゅうり、アスパラ、きピーマン	554	22.7
3	木	ごはん	牛乳	はるまき チャプチェ かきたまスープ	こめ、はるまき、 あぶら、はるさめ、 さとう、こま、 かたくりこ	牛乳、牛肉、とり肉、 たまご、わかめ	にんにく、たまねぎ、にんじん、 あかピーマン、しいたけ、にら、 えのき、ねぎ	593	18.3
4	金	えだまめと うめじゃこ ごはん	牛乳	イカフライ モロヘイヤのおかかあえ スタミナじる	こめ、こむぎこ、 パンこ、あぶら、 さとう、じゃがいも	ちりめんじゃこ、牛乳、 イカ、かつおぶし、ぶた肉、 あぶらあげ、みそ	うめ、えだまめ、しょうが、 こまつな、モロヘイヤ、もやし、 にんじん、たまねぎ、にら	624	34.8
7	月	七夕献立 ごはん	りんご ジュース	チーズONハンバーグの デミグラスソースかけ ポテトサラダ よぞらにキラキラ スターライト汁	こめ、バター、ふ、 さとう、じゃがいも、 マヨネーズ、そうめん	牛乳、ハンバーグ、チーズ、 ハム、とり肉、かまぼこ	たまねぎ、にんじん、オクラ、 マッシュルーム、きゅうり、 さやいんげん、キャベツ、 みつば	666	26.2
8	火	ごはん	牛乳	とり肉のてりやき なっとうあえ なすのみそしる	こめ、さとう、 かたくりこ	牛乳、とり肉、なっとう、 かつおぶし、あぶらあげ、 みそ	しょうが、こまつな、キャベツ、 もやし、にんじん、たくあん、 たまねぎ、なす、みょうが	504	25.0
9	水	タコライス (むぎごはん)	牛乳	タコライス(タコスミート・サラダ) もずく汁	こめ、むぎ、あぶら、 しゅうまいのかわ、 さとう	ぶた肉、牛乳、もずく、 とうふ、かまぼこ	たまねぎ、しょうが、にんにく、 トマト、きゅうり、にんじん、 キャベツ、たけのこ	548	20.7
10	木	なすと いんげんの 肉じるうどん (うどん)	牛乳	なすといんげんの肉じるうどん(汁) きゅうりとちくわのごまみそあえ かぼちゃのみつがらめ	うどん、さとう、 こまドレッシング、 こま、マヨネーズ、 あぶら、バター	牛乳、ぶた肉、ちくわ、 あぶらあげ、みそ	たまねぎ、しいたけ、しめじ、 なす、さやいんげん、しょうが、 きゅうり、にんじん、かぼちゃ、 とうもろこし	565	19.3
11	金	ぶた肉と こんぶのごはん (クファ ジューシー)	牛乳	ホキののりしおあげ ゴーヤとツナのマヨネーズあえ ジュワジュワフルーツポンチ	こめ、さとう、 あぶら、マヨネーズ、 カクテルゼリー、 サイダー	ぶた肉、こんぶ、牛乳、 ホキでんぶんつき、ツナ、 あおのり	しょうが、しいたけ、ゴーヤ、 にんじん、キャベツ、レモン、 赤たまねぎ、とうもろこし、 もも、パイナップル	613	24.0
14	月	ごはん	牛乳	マーボーなす コマツナムル こだますいか	こめ、あぶら、 さとう、かたくりこ、 こま	牛乳、ぶた肉、みそ	にんにく、しょうが、なす、 しいたけ、ねぎ、こまつな、 キャベツ、にんじん、すいか、 たけのこ	547	18.6
15	火	ライスボール パン	コーヒー ミルク	かぼちゃのこめグラタン きゅうりのピクルス 夏やさいミネストローネ	パン、こめこ、 バター、さとう、 レンズまめ、あぶら、 マカロニ	コーヒーミルク、とり肉、 牛乳、クリームチーズ、 チーズ、ベーコン	かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、 とうもろこし、にんにく、 キャベツ、にんじん、セロリ、 トマト、ズッキーニ	606	21.5
16	水	ごはん	牛乳	メヌケのさいきょうやき とうがんのそばろに キャベツのしおこんぶあえ	こめ、あぶら、 さとう、かたくりこ	牛乳、とり肉、 メヌケさいきょうづけ、 しおこんぶ	とうがん、にんじん、しょうが、 キャベツ、きゅうり	484	20.9
17	木	夏やさい カレーライス (むぎごはん)	牛乳	夏やさいカレーライス(カレー) えだまめ 手づくりはちみつレモンゼリー	こめ、むぎ、あぶら、 はちみつ、バター、 こむぎこ	牛乳、とり肉	にんにく、しょうが、なす、 たまねぎ、にんじん、トマト、 ズッキーニ、かぼちゃ、 さやいんげん、りんご、 えだまめ、レモン、パイナップル	625	21.5
☆はしは、毎日洗って持ってきてましょう。☆持ち物には名前を書きましょう。 ※食材入荷などの都合により、献立が変更になることがありますのでご了承ください。							平均栄養量	574	22.4

☆はしは、毎日洗って持ってきてください。☆持ち物には名前を書きましよう。
※食材入荷などの都合により、献立が変更になることがありますのでご了承ください。

この紙が不要になりましたら「雑がみ」としてお出ください。「雑がみ」は貴重な資源です。

グリンピースのさやむき体験をしました！

5月15日にあおば学級のみなさんがグリンピースのさやむきを手伝ってくれました。その時にグリンピースについての勉強もしました。グリンピースの色や香り、香りや数などよく観察しながらさやをむきました。12kgもあったので、みんなで一生懸命取り組みました。高学年の児童はとても手早くむいていました。「自分でむいたから食べるのが楽しみ」や「早く食べたい」「いっぱい食べる」といった声があり給食が待ち遠しい様子でした。みんながむいたグリンピースは、その日のうちに『むきたてグリンピースピラフ』になって給食に登場！！むきたてのグリンピースは普段食べる缶詰や冷凍とは少し違い、とても甘くて香りが良かったです。旬の食材をむいて食べる貴重な体験が出来ました。

