

日曜日	献立名	た い ない での は たら き					エネルギー kcal たんぱく質 g しよくえん g	
		おもにエネルギーになる		おもにからだをつくる		おもにからだのちようしをととのえる		
		たんすいかびつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン・むきしつ		
6	木	ぶたどん(ごはん ぶたどんのく) ぎゅうにゅう かりほりあえ はんべんのすましじる クリームソーダゼリー※	ごはん さとう		ぶたにく ごま	ぶたにく ごま	しらたき たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり しめじ ねぶかねぎ	668 23.8 3.2
7	金	こくとうパン ぎゅうにゅう とりにくのバジルやき カラフルポテト ジュリエンスープ	こくとうパン			ぎゅうにゅう バジル にんにく ウイナー にんじん	655 25.3 3.0	
10	月	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ はるまき パンサンスー	ごはん			ぎゅうにゅう ごま さとう でんぶん あぶら ごま	754 23.7 2.6	
11	火	しょうゆらーめん(ソフトめん しょうゆらーめんスープ) ぎゅうにゅう れんこんいりシチューマイ塊②先③ フルーツあんじん	ソフトめん		ぶたにく なた	にんじん れんこん たまねぎ パイナップル かぼち	607 22.3 2.8	
12	水	カレーライス(むぎごはん ポークカレー) ぎゅうにゅう ベーコンエッグ キャベツのサラダ(ドレッシング)	あぶら	あぶら	ぶたにく	にんじん たまご ベーコン	766 23.7 3.0	
13	木	ごはん ぎゅうにゅう さばのてづくりみそに ちくぜんに かんぴょうのたまごとしじる	ごはん			ぎゅうにゅう さば しょうが	713 26.1 2.7	
14	金	ハンバーガー(バーガーパン ハンバーゲラミクスソース) ぎゅうにゅう やさしいサラダ(ドレッシング) コーンクリームスープ なつみかんゼリー※	あぶら	あぶら	ぶたにく たまご ぶたにく	にんじん きゅうり キャベツ たまご ベーコン	689 26.3 3.8	
17	月	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのなはんソース もやしのナムル(ドレッシング) ワンタンスープ	ごはん			ぎゅうにゅう ごま にんじん キャベツ ししいたけ ねぶかねぎ	713 25.0 3.0	
18	火	やさしいあんかけめん(ソフトめん やさしいあんかけスープ) ぎゅうにゅう にくだんごのもちごめおしし1~2年①3年~先② かいそうサラダ(ドレッシング) アセロラゼリー※	ソフトめん でんぶん	ごまあぶら	ぶたにく	にんじん しょうが たまご ししいたけ	666 25.7 3.1	
19	水	ごはん ぎゅうにゅう もろのケチャップソースがけ だいずのいそに かきたまじる	ごはん			ぎゅうにゅう もろ にんじん ごんにやく	661 26.4 3.1	
20	木	ごはん ぎゅうにゅう ポークステーキバーベキューソース いりごまあえ とうふとえのきのスープ	ごはん			ぎゅうにゅう ごま にんじん たまご	659 27.0 2.2	
21	金	しよくパン コーヒーマルク キーマカレー あげポテトのりあえ チンゲンサイのスープ	しよくパン			コーヒーマルク にんじん ピーマン たまご にんにく ししいたけ	728 27.2 3.9	

日曜日	献立名	た い ない での は たら き					エネルギー kcal たんぱく質 g しよくえん g
		おもにエネルギーになる		おもにからだをつくる		おもにからだのちようしをととのえる	
		たんすいかびつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン・むきしつ	
24	月	ごはん ぎゅうにゅう やきぎょうざ塊②先③ チンジャオロースー はるまきスープ	ごはん			ぎゅうにゅう ごまあぶら ぶたにく とりにく にんじん ピーマン	614 22.7 2.2
25	火	さんさいうどん(ソフトめん さんさいじる) ぎゅうにゅう とりてん あまめのサラダ(ドレッシング)	ソフトめん		とりにく なた あぶらあけ	にんじん ほうれんそう わかめ	700 28.2 2.7
26	水	ごはん ぎゅうにゅう とうふハンバーグわふうあんかけ ごんにやくのピリカラに ぐだくさんみそしる	ごはん			ぎゅうにゅう ごま あぶら ごま	628 22.1 3.2
27	木	ごはん ぎゅうにゅう いかにかりんあげ じゃがいもとき とうにゅういりやさいじる	ごはん			ぎゅうにゅう ごま あぶら ごま	649 23.8 2.8
28	金	ミニミルクパン ぎゅうにゅう チキンピカタ ナポリタン にんじんサラダ★(ドレッシング)	ミニミルクパン			ぎゅうにゅう あぶら ごま あぶら	712 27.5 3.5
31	月	ごはん ぎゅうにゅう ユリーク もやしのごみため スーミータン	ごはん			ぎゅうにゅう ごま あぶら ごま	648 25.6 3.2

- ☆ 物資の都合により献立が変更になる場合があります。
- ☆ ※は業者から学校に配送されます。
- ☆ この献立表に記載されている食品は、主な材料であり、調味料やハンバーグ、春巻きなどの加工品に含まれるアレルギー等、食品のすべては記載してありません。(アレルギー対応を受けている児童生徒と保護者の方は、献立指図書及び原材料配合表をご確認ください。)
- ☆ 19日は「食育の日」です。『早寝・早起き・朝ごはん・テレビを止めて、楽しい食事』です。
- ☆ 今月の茨城県産の食材は「ごめ、チンゲンサイ、ピーマン、きゅうり、だいこん、キャベツ、ねぶかねぎ、はくさい」です。

*** 給食だより ***

若葉が目まぶしく、初夏の風を感じる季節になりました。新学期が始まり1か月がたとうとしていますが、昔から「五月病」という言葉があるように、新しい環境の中でたまに疲れが出てくる時期です。休みの日にも早寝・早起きをし、食事をしっかり食べて、元気な心と体をつくりましょう。



5月5日は端午の節句

別名「菖蒲の節句」ともい、菖蒲湯に入ると厄をはらい、かしわもちやちまきを食べて、子どもの健やかな成長と幸せを願います。かしわの葉は新芽が育つまで古い葉が落ちないことから、「家系が途切れない」という縁起をかついだものとされています。関西地方では「ちまき」、北海道・東北地方では「ペこもち」など、地方によって食べるものに違いがみられます。

にんじん

★5/28の「にんじん」はJA茨城むつみさんから無償で提供していただきました。にんじんは体内でビタミンAに変わるカロテンをたっぷり含んでいます。ビタミンAは目や皮膚の健康を保つ栄養素です。カロテンはあぶらで調理すると吸収されやすいという特徴があるため、いためものやグラッセにするのがおすすめです。

