



	月	火	水	木	金
<b>献立</b> <b>かっこいい食べ方をしよう</b> <b>①食器の配ぜんを確認</b> おかずは奥に ご飯は手前 の左側 <b>②背中を伸ばして</b> 体は料理の方に 向けて ひじを つかない。			<b>1</b> サラダ玉ねぎのサラダ 旬 手作りみそぶた 麦ごはん ちくわのすまし汁 豚肉に多く含まれるビタミンB群は、エネルギーを作り出したり、疲れをとったりする働きがあります。 小5 8.1 中7 1.0 小2 6.8 中3 1.7 牛乳 ぶた肉 みそ チキンハム ちくわ こんぶ わかめ 米 麦 さとう 油 ねぎしょうが レタス きゅうり サラダたまねぎ コーン にんじん キャベツ	<b>2</b> <b>こどもの日の献立</b> かしわもち 春巻き ちらしずし さわにわん 5月5日は子どもの日です。五月人形やこいのぼりを飾ったり、柏もちやちまきを食べたりする習慣があります。 小7 0.8 中8 6.9 小1 9.6 中2 3.6 牛乳 卵 春巻き ぶた肉 あつあげ 米 さとう 油 つきこんにやく でんぶん かしわもち にんじん ごぼう しいたけ いんげん だいこん キャベツ ねぎ	~ 5月 食育目標 ~ 朝ごはんの大切さを知ろう ~ 5月 給食目標 ~ 食事のマナーを考えよう
	<b>献立</b> <b>今月の旬の食材</b> お茶 キャベツ たまねぎ じゃがいも 甘夏 たけのこ	<b>7</b> 春雨の中華あえ チンジャオロースー 麦ごはん スーミータン チンジャオロースーは、ピーマンと細切りにした肉などを炒めた中華料理です。 小5 8.6 中7 2.3 小2 1.0 中2 5.5 牛乳 卵 ぶた肉 米 麦 じゃがいも 油 さとう はるさめ ごま ごま油 でんぶん しょうが ピーマン たけのこ もやし きゅうり にんじん たまねぎ パセリ コーン	<b>8</b> ペンネアラビアータ オムレツ コッパン コンソメスープ 500種類以上あるといわれるほど、パスタにはたくさんの種類があり、ペンネもその一種です。 小5 6.3 中7 2.5 小2 4.2 中3 0.8 牛乳 卵 脱脂粉乳 ぶたひき肉 ベーコン さとう 油 じゃがいも たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	<b>9</b> トマトのサラダ 麦ごはん チキンカレー トマトには、ビタミンCやリコピンなどの栄養がたくさん含まれています。 小6 1.1 中7 5.6 小1 8.4 中2 2.2 牛乳 チキンハム とり肉 米 麦 油 さとう じゃがいも トマト レタス きゅうり コーン にんじん たまねぎ しょうが にんにく	<b>10</b> きんぴらごぼう 魚のピリ辛あげ 麦ごはん 春だいののみそ汁 きんぴらとは、具材を細切りにして甘辛く炒めた料理のことです。 小6 2.1 中7 7.0 小2 3.2 中2 7.8 牛乳 ホキ 油あげ みそ わかめ こんぶ 米 麦 でんぶん 油 ごま油 小麦粉 さとう つきこんにやく しょうが にんにく ねぎ だいこん キャベツ にんじん ごぼう いんげん にんにく
<b>献立</b> 鶏にら井 麦ごはん わかめ汁 ニラには、疲れをとったりスタミナをつけたりする働きのある栄養がたくさん含まれています。 小6 7.0 中8 3.0 小2 6.2 中3 1.9 牛乳 とり肉 わかめ こんぶ 米 麦 でんぶん 小麦粉 油 さとう ごま油 にんにく にら しょうが しいたけ にんじん えのきたけ キャベツ もやし きゅうり きくらげ	<b>14</b> 手作りおかかふりかけ 五色あえ 麦ごはん 新じゃがのそぼろ煮 新じゃがいもの特徴は、収穫されてすぐに出荷されるため、皮が薄くそのまま食べることもできることです。 小6 3.1 中7 8.4 小2 3.5 中2 8.8 牛乳 卵 とり肉 えだまめ ちりめん こんぶ 米 麦 さとう じゃがいも 油 つきこんにやく ごま にんじん だいこん きゅうり キャベツ たまねぎ しいたけ	<b>15</b> いわしのしょうが煮 千切りポテトサラダ 麦ごはん 豆腐のみそ汁 豆腐は、水分を吸った大豆をすりつぶし、絞った豆乳に「にがり」を加えて固めて作ります。 小6 1.8 中7 6.2 小2 4.7 中2 9.6 牛乳 チキンハム とうふ わかめ 油あげ みそ いわしのしょうが煮 米 麦 じゃがいも 油 にんじん きゅうり こまつな ねぎ えのきたけ たまねぎ	<b>16</b> 切り干し大根の含め煮 鶏の塩こうじ焼き 麦ごはん みそ汁 塩こうじとは、こうじと塩、水を混ぜ合わせてはこう・じゅく成させた日本の調味料です。 小6 5.3 中8 1.0 小2 6.2 中3 2.1 牛乳 とり肉 油あげ みそ 天ぷら わかめ こんぶ 米 麦 塩こうじ じゃがいも さとう つきこんにやく 油 たまねぎ えのきたけ きりぼし大根 にんじん しいたけ いんげん	<b>17</b> <b>ふるさとくまさんデー</b> 甘夏サラダ 旬 お茶蒸しパン カレーうどん 泉町産のお茶を使ってお茶蒸しパンを作りました。お茶の香りを楽しんでください。 小5 9.5 中7 3.9 小1 8.9 中2 2.5 牛乳 えだまめ とり肉 小麦粉 さとう 油 うどんめん 粉多 甘夏みかん きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん にら しょうが もやし にんにく	
<b>献立</b> カリカリきゅうり 鶏肉とレバーのカラフルあえ 麦ごはん ワンタンスープ レバーにはビタミンAや貧血予防に効果的な鉄分が多く含まれています。 小6 0.1 中7 4.0 小2 2.2 中2 7.2 牛乳 鶏レバー粉つき とり肉 米 麦 でんぶん 小麦粉 油 さとう ワンタン ごま油 しょうが ピーマン にんじん コーン チンゲンサイ きくらげ もやし きゅうり	<b>21</b> コーンサラダ 麦ごはん ハヤシライス にんじんには、皮ふや目の健康を助けるカロテンという栄養が含まれています。 小6 0.0 中7 4.4 小1 9.3 中2 3.0 牛乳 チキンハム ぶた肉 米 麦 さとう 油 キャベツ にんじん コーン しめじ にんにく たまねぎ グリンピース	<b>22</b> マカロニサラダ きなこ揚げパン 肉団子とキャベツのスープ きなこは、大豆をいってすりつぶし、粉状にしたものです。 小6 1.2 中7 7.7 小2 3.5 中2 8.7 牛乳 きなこ チキンハム 肉だんご パン 油 さとう マカロニ はるさめ キャベツ きゅうり にんじん ねぎ しいたけ	<b>23</b> 春キャベツのサラダ 麦ごはん 大豆の磯煮 大豆には、たんぱく質やカルシウムなどたくさんの栄養が含まれており「畑の肉」ともいわれます。 小6 0.6 中7 5.7 小2 2.4 中2 7.3 牛乳 とり肉 天ぷら 大豆 油あげ ひじき 米 麦 つきこんにやく じゃがいも 油 さとう いんげん にんじん しいたけ キャベツ コーン きゅうり	<b>24</b> もやしのナムル シューマイ 中華おこわ 中華スープ 中華おこわには、もち米が入っています。もち米は、もちもちとした食感と甘みがあります。 小6 0.6 中7 1.8 小2 2.7 中2 6.3 牛乳 ぶた肉 ベーコン えだまめ ひじきシューマイ 米 もち米 油 ごま油 ごま さとう しいたけ にんじん ねぎ しょうが たまねぎ きくらげ もやし いんげん	
<b>献立</b> ナタデココのヨーグルトあえ チキンライス ポテトのスープ ヨーグルトには、乳酸菌(にゅうさんきん)という、お腹の動きをよくする菌が含まれています。 小5 7.9 中7 1.8 小1 8.1 中2 1.9 牛乳 とり肉 ベーコン ヨーグルト 米 油 バター じゃがいも ナタデココ たまねぎ にんじん グリンピース にんにく キャベツ パセリ パナナ もも 缶 かん缶	<b>28</b> ひじきのり佃煮 キャベツの梅肉あえ 麦ごはん じゃがいものうま煮 梅肉は、梅干しの種を取り除いた果肉のことを言います。 小6 2.0 中7 7.7 小2 2.9 中2 8.5 牛乳 とり肉 天ぷら あつあげ ひじきのり佃煮 米 麦 こんにやく さとう 油 じゃがいも にんじん たまねぎ いんげん しいたけ キャベツ きゅうり	<b>29</b> 枝豆サラダ ミルクパン 厚揚げのミートソース 厚揚げは、豆腐を油で揚げて作られています。 小6 6.8 中8 6.0 小3 1.9 中4 0.1 牛乳 あつあげ ぶたひき肉 チキンハム えだまめ ミルクパン 油 さとう にんじん たまねぎ しめじ コーン こまつな にんにく しょうが ホールトマト キャベツ	<b>30</b> ひじきサラダ さばのねぎみそ焼き 麦ごはん すまし汁 みそは、1300年ほど前から日本人の食生活を支えてきた伝統的な調味料です。 小6 2.9 中7 4.4 小2 5.2 中2 7.7 牛乳 さば みそ チキンハム わかめ こんぶ ひじき 米 麦 さとう ねぎ にんじん えのきたけ キャベツ しいたけ きゅうり コーン	<b>31</b> ビーフンサラダ 麦ごはん マーボー豆腐 ビーフンは、米を粉にしてつくった「めん」です。中国や台湾(たいわん)で食べられています。 小5 9.5 中7 3.4 小2 1.6 中2 6.4 牛乳 ぶたひき肉 とうふ みそ 米 麦 でんぶん ごま油 さとう 油 ビーフン たまねぎ にんじん ねぎ にんにく しいたけ しょうが コーン いんげん キャベツ	

\*学校行事によって、給食の対応が異なる場合があります。ご不明な点がございましたら、各学校へお問い合わせ下さい。

○印は、東陽・泉町産の食材です。