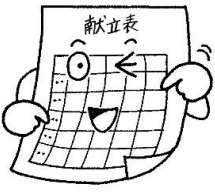


日曜日	献立名	黄のグループ		赤のグループ		緑のグループ		栄養価				
		主にエネルギーのもとになる食品		主に体をつくるもとになる食品		主に体の調子を整えるもとになる食品		項目	幼稚園	小学校	中学校	単位
9 木	ごはん 牛乳 わかどりのからあげ わふうサラダ トックスープ	こめ でんぶん さとう トック	あぶら ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら	とりにく ぶたにく ロースハム ひしおみそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが きゅうり だいこん たまねぎ もやし しいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質	566 23.7 15.8	648 26.7 17.5		Kcal g g
10 金	ごはん 牛乳 わふうハンバーグ いそかあえ きりぼしだいこんのうまに	こめ さとう でんぶん じゃがいも こんにやく	あぶら	とうふハンバーグ とりにく	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	はくさい えのき きりぼしだいこん えだまめ	エネルギー たんぱく質 脂質	545 22.8 13.6	611 25.0 14.1	760 30.0 15.8	Kcal g g
13 月	コッペパン 牛乳 ぶたにくのカレーやき だいつとツナのサラダ ミネストローネ	パン さとう じゃがいも	あぶら オリーブあぶら	ぶたにく まぐろ だいつ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	にんにく しょうが きゅうり キャベツ たまねぎ しめじ セロリ	エネルギー たんぱく質 脂質	483 26.4 18.8	605 32.0 22.1	744 38.7 25.8	Kcal g g
14 火	ごはん 牛乳 すりみあげ おかかあえ はるキャベツのみそしる	こめ でんぶん さとう こめこ じゃがいも	あぶら	とうふ すりみ いとかつお あげ ぶたにく むぎみそ	牛乳	にんじん ねぎ チンゲンサイ	たまねぎ えだまめ きくらげ もやし はるキャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質	581 24.0 19.3	664 27.3 21.3	828 32.3 24.8	Kcal g g
15 水	こうやどうふのそぼろごはん 牛乳 だいつりこ けんちんじる	こめ さとう こんにやく	あぶら	こうやどうふ とりにく とうふ ロースたいつ ぶたにく	牛乳 こにほし	にんじん ねぎ さやいんげん	しいたけ しょうが しめじ だいこん ごぼう	エネルギー たんぱく質 脂質	530 26.6 16.1	603 30.1 17.6	750 36.3 20.0	Kcal g g
16 木	こくとうパン 牛乳 さけのマヨネーズやき ほうれんそうとはくさいのサラダ じゃがいものトマトに いちご	パン くるざとう さとう じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ あぶら	さけ ベーコン	牛乳	ほうれんそう にんじん トマト	はくさい たまねぎ えだまめ にんにく いちご	エネルギー たんぱく質 脂質	505 24.6 16.6	631 29.7 19.5	784 36.0 22.8	Kcal g g
17 金	ごはん 牛乳 おこめのささみカツ こんにやくソテー しらたまじる	こめ さとう いとこんにやく しらたまだんご	あぶら ごまあぶら	おこめのささみカツ ベーコン あげ	牛乳	にんじん こまつな ねぎ	もやし はくさい	エネルギー たんぱく質 脂質	545 20.2 15.4	609 21.7 16.5	765 25.9 18.7	Kcal g g
20 月	コッペパン 牛乳 しろみざかなのカレーあげ ひじきサラダ ポークビーンズ	パン でんぶん さとう	あぶら	ホキ だいつ ぶたにく	牛乳 ひじき	にんじん	しょうが キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんにく	エネルギー たんぱく質 脂質	522 26.4 20.1	651 32.0 23.4	803 39.0 27.5	Kcal g g
21 火	ごはん 牛乳 あつあげのみそいため さつぱりあえ さわにわん	こめ さとう	あぶら	ぶたにく あつあげ むぎみそ とりにく あげ	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ きょうねぎ もやし えだまめ キャベツ きゅうり きくらげ しいたけ たけのこ	エネルギー たんぱく質 脂質	536 25.2 16.9	609 28.7 18.4	764 34.4 21.0	Kcal g g
22 水	ちゅうかどん 牛乳 とりにくのばいにくやき ナムル	こめ みずあめ さとう でんぶん	ごまあぶら あぶら	とりにく ぶたにく えび いか	牛乳	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	ななおれうめ にんにく りんご もやし しょうが はくさい たまねぎ しいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質	540 28.4 13.7	612 32.0 14.9	769 38.6 16.7	Kcal g g
23 木	ごはん 牛乳 すぶた はるさめサラダ とうふじる	こめ でんぶん さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく あげ ロースハム とうふ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン ねぎ	しょうが エリンギ たまねぎ もやし きゅうり コーン えのき だいこん	エネルギー たんぱく質 脂質	551 21.6 17.7	627 24.3 19.3	786 28.9 22.3	Kcal g g
24 金	たけのごはん 牛乳 さわらのゆずみそかけ じゃこサラダ ちくせんに さくらゼリー	こめ でんぶん さとう さとも こんにやく さくらゼリー	あぶら	あげ さわら むぎみそ とりにく	牛乳 ちりめん	ほうれんそう にんじん さやいんげん	たけのこ ゆず キャベツ コーン れんこん ごぼう しいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質	558 26.9 14.8	631 31.4 16.4	754 37.2 18.2	Kcal g g
27 月	キャロットパン 牛乳 チキンステーキ アスパラのソテー とうにゅうスープ	パン さとう	あぶら	とりにく ベーコン ぶたにく とうにゅう	牛乳	クリスタルキャロット アスパラガス にんじん かぼちゃ パセリ	にんにく しょうが レモンかじゅう たまねぎ コーン えだまめ しめじ	エネルギー たんぱく質 脂質	496 26.3 16.9	622 31.8 19.7		Kcal g g
28 火	ごはん 牛乳 ごはん ぶたにくのかりんあげ すだちふうみづけ とうふのみそしる	こめ でんぶん さとう	あぶら	ぶたにく とうふ あげ むぎみそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	しょうが キャベツ きゅうり すだちかじゅう だいこん たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	563 22.4 18.2	641 25.3 20.0	800 30.2 23.1	Kcal g g
30 木	コッペパン 牛乳 あかうおのレモンハーブやき フレンチサラダ ポトフ	パン さとう じゃがいも	オリーブあぶら あぶら	あかうお ポークウイナー	牛乳	ほうれんそう にんじん	レモンかじゅう キャベツ たまねぎ しめじ えだまめ セロリ	エネルギー たんぱく質 脂質	481 24.2 19.0	607 29.7 22.1	746 35.5 25.8	Kcal g g

献立表確認のお願い

給食で初めて食べる食材はありますか？

食物アレルギーは、乳児がもっとも多く、年齢が上がるると共に減少します。しかし、中には学童期以降にアレルギー症状があらわれる場合があります。給食で初めて食べる食材がある場合は、体調のよい時に、まずは、家庭で食べることをおすすめします。



日本の味めぐり献立 5月スタート!

今年度も、日本の食の魅力を見直ししよう！ということで、月に1回、日本の味めぐり献立を実施します。5月から日本各地の郷土料理が登場します。お楽しみに☆

お知らせ

- ※ 食物アレルギーなど心配な方は献立(材料)でご確認ください。
- ※ 材料の都合により、献立を一部変更することがあります。ご了承ください。

地産地消について

◎ 今月の地産地消は、ほうれん草・七折梅です。該当の食材に下線をつけて表示しています。

4月は新しい環境になり、そわそわと落ち着かない時期です。給食の時間は、いつも以上にしっかりとよくかむことを意識して食べるようにしましょう。