



<小学校>

日 曜	5月の目標 給食時間(きゅうしょくじかん)のマナーを知(し)ろう				ざいりょうめい			エネルギー(Kcal) たん白質(g) 脂肪(g) 塩分(g)
	こんだてめい				おもにエネルギー となる食品	おもにからだを つくる食品	おもにからだのちょうしを ととのえる食品	
2 月	コッペパン 			チーズ ポークシチュー きりぼしだいこんのサラダ	パン こむぎこ じゃがいも さとう ごま あぶら パター	ぎゅうにゅう ぶたにく だっしふんにゅう チーズ	さやいんげん キャベツ きりぼしだいこん たまねぎ トマト にんじん コーン	588 27.2 23.4 2.9
6 金	ごはん 			みそカツ ちゅうかふうたまごスープ いそかあえ	こめ かたくりこ パンこ こむぎこ さとう ごま あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ のり かつおぶし ぶたにく たまご みそ	キャベツ こまつな たまねぎ にんじん	596 26.7 19.0 2.0
9 月	ハードめん 			ミートソース はるやさいのサラダ	ハードめん さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	グリーンアスパラガス キャベツ セロリ たまねぎ トマト にんじん にんにく ピーマン コーン マッシュルーム	595 27.6 13.3 2.4
10 火	ごはん 			かんこくふうみそじゃが はっぼうさい	こめ じゃがいも かたくりこ さとう ごま あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう みそ エビ いか ぶたにく	キャベツ しょうが たけのこ たまねぎ チンゲンサイ にんじん にんにく ばんのうねぎ しいたけ ミニトマト	551 23.2 13.4 1.5
11 水	たけのこ ごはん 			たちうおのたつたあげ かきたまじる	こめ もちごめ むぎ こめこ かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ たちうお たまご	こまつな しょうが たけのこ たまねぎ にんじん あまなつ	564 24.5 24.8 2.2
12 木	ごはん 			やきざかな(ほっけ) だいずのいそべに あおなのおひたし	こめ じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう だいず ひじき ほっけ さつまあげ かつおぶし ぶたにく	こんにゃく こまつな にんじん ごぼう	588 27.7 18.0 1.5
13 金	ごはん 			はるやさいカレー ビーンズサラダ	こめ こむぎこ じゃがいも さとう あぶら パター	ぎゅうにゅう だいず あおだいず きんときまめ チーズ てぼうまめ ぶたにく だっしふんにゅう	グリーンアスパラガス キャベツ きゅうり たまねぎ トマト にんじん コーン	613 23.0 17.6 1.6
16 月	コッペパン 			とりのからあげ ミネストローネ	パン じゃがいも かたくりこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう チーズ ベーコン とりにく	さやいんげん キャベツ しょうが たまねぎ にんじん にんにく トマト オレンジ	568 27.3 24.6 2.9
17 火	ごはん 			ししゃもフライ はるのみそしる ピリからきゅうり	こめ じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう みそ なまあげ わかめ ししゃも	キャベツ きゅうり たまねぎ とうがらし にんじん	567 21.0 17.4 2.5
18 水	ごはん 			すぶた コーンとたまごのスープ	こめ かたくりこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	しょうが たけのこ たまねぎ にんじん パセリ ピーマン コーン しいたけ	572 23.4 16.0 1.5
19 木	ごはん 			かつおのこうみあげ じゃがいものにつけ キャベツのおひたし	こめ じゃがいも かたくりこ さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう かつお かつおぶし ぶたにく	グリーンピース キャベツ しょうが たまねぎ にんじん ながねぎ	616 29.5 13.8 1.3
20 金	ごはん 			ぶたにくのしょうがいため ワントンスープ	こめ ワンタンのかわ かたくりこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	キャベツ しょうが たまねぎ チンゲンサイ にんじん ミニトマト	550 26.6 14.2 1.7
23 月	コッペパン 			ウイナーソーテー いためそば	パン むしめん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ウイナー	グリーンピース キャベツ たまねぎ にんじん メロン	589 25.0 27.0 2.6
24 火	ごはん 			あじのからあげ いりに ナムル	こめ こめこ じゃがいも かたくりこ さとう ごま あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく	こんにゃく こまつな きりぼしだいこん たまねぎ とうがらし にんじん	601 26.7 16.8 1.1
25 水	なめし 			メンチカツ たまごスープ	こめ むぎ かたくりこ あぶら ごまあぶら こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ かつおぶし ぶたにく たまご こうやどうふ	こまつな たけのこ たまねぎ にんじん ばんのうねぎ しいたけ オレンジ	577 26.0 21.3 2.4
26 木	6年生のきぼうこんだて				こめ さとう トック ごま あぶら	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく	こまつな しょうが だいこん きりぼしだいこん たまねぎ にんにく にんにく はくさいキムチ みかん パインアップル もも かんてん	661 28.6 15.2 1.8
27 金	ごはん 			ひよこまめのドライカレー チャウダー	こめ こむぎこ じゃがいも あぶら バター	ぎゅうにゅう ひよこまめ ベーコン ぶたにく だっしふんにゅう なまクリーム みそ	しょうが セロリ たまねぎ にんじん にんにく パセリ ピーマン	632 22.6 20.7 2.3
30 月	ロールパン 			ベーコンシチュー えだまめサラダ	パン こむぎこ じゃがいも さとう あぶら パター	ぎゅうにゅう ベーコン だっしふんにゅう	えだまめ きゅうり たまねぎ にんじん パセリ コーン マッシュルーム ミニトマト	600 21.0 23.3 2.5
31 火	ごはん 			かぼちゃのチーズやき きりぼしだいこんのスープ ごましお	こめ こむぎこ さとう ごま あぶら バター ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だっしふんにゅう チーズ	かぼちゃ キャベツ きりぼしだいこん チンゲンサイ にんじん ながねぎ	551 23.1 15.6 1.7

あたら
新しい
メニュー
です♪

あたら
新しい
メニュー
です♪

お知らせ
事前に担任までお申し出いただくと
返金の対象になるのは連続して4回以上

学校給食で使用する食品の原材料
(使用食品原材料一覧)について
はこちら⇒

今まで朝ごはんを食べなかつた人へ
朝食が食べたくなるポイント

- ★夜更かしをしない
- ★毎日決まった時間に食卓につく
- ★少量でも食べる習慣をつける
- ★夜食をひかえる