

| 日 | 曜日 | 献立名 | つかわれているたべもの | | | | | | エネルギー (キロカロリー) | たんぱく質 (グラム) |
|----|----|---|--------------------------------------|--------------------------|------------------------|---|---------------------------------------|--------------------------------------|-------------------|----------------|
| | | | おもにからだをつくる赤のたべもの | | おもにからだのちょうしをとどめる緑のたべもの | | おもにエネルギーのもとになる黄色のたべもの | | | |
| 1 | 月 | ごはん かつおのあまからあげ てづくりSDGsふりかけ かふとのすましじる | かつお かまぼこ とうふ | けずりぶし あおのり ぎゅうにゅう | にんじん ねぎ | おろしにんにく おろししょうが たまねぎ | ごはん でんぶ さとう | しろごま あぶら | 596 | 29 |
| 2 | 火 | 遠足の日（お弁当をもってきてください） | | | | | | | | |
| 8 | 月 | わかめごはん たけのこのにも かきたまじる | とり にんにく あつあげ たまご | わかめ ぎゅうにゅう | にんじん ねぎ | たけのこ ごぼう ほししいたけ こんにやく さやえんどう | ごはん でんぶ さとう | あぶら | 564 | 21 |
| 9 | 火 | ごはん ひろしまおこのみどん パンパンジー | ぶた にんにく たまご ささみ | あおのり ぎゅうにゅう | にんじん ねぎ | もやし キャベツ きゅうり | ごはん でんぶ さとう | あぶら てんかす しろごま ねりごま ごまあぶら | 594 | 24 |
| 10 | 水 | ミニ ことうパン アスパラポテトグラタン コンスープ | とり にんにく ベーコン | チーズ ぎゅうにゅう | にんじん アスパラガス パセリ | たまねぎ マッシュルーム ホールコーン クリームコーン | ことうパン じゃがいも マカロニ | あぶら | 570 | 21 |
| 11 | 木 | ごはん とうふチゲ もやしのナムル | ぶた にんにく とうふ やし あぶら みそ | ぎゅうにゅう | にんじん にら ほうれんそう | はくさい キムチ こんにやく たまねぎ もやし | ごはん さとう | すりごま ごまあぶら | 560 | 23 |
| 12 | 金 | ごはん フルししコギ わかめスープ | いのしし にんにく かまぼこ | わかめ ぎゅうにゅう | にんじん ピーマン あかピーマン | おろしにんにく おろししょうが たまねぎ もやし がいわれだいこん | ごはん さとう | しろごま ごまあぶら | 586 | 21 |
| 15 | 月 | ごはん さかさシューマイ キャベツのこんぶあえ にらたまスープ | ぶた ミンチ たまご | しおこんぶ けずりぶし ぎゅうにゅう | にんじん にら | おろししょうが ほししいたけ たまねぎ ねぎ キャベツ もやし | ごはん さとう でんぶ ごまあぶら しゅうまいの皮 | あぶら | 622 | 24 |
| 16 | 火 | たけのこ ごはん さわらのまっちゃあげ らがつのみそじる | あぶら あげ さわら あつあげ みそ | ぎゅうにゅう | にんじん ねぎ | たまねぎ たけのこ | ごはん さとう じゃがいも てんぶらこ | あぶら | 660 | 25 |
| 17 | 水 | たてわり パン ツナサラダ パンシットビーフン れいとうみかん | ツナ ぶた にんにく たまご | ぎゅうにゅう | にんじん ねぎ | きゅうり おろしにんにく キャベツ たまねぎ レモン かしゅう れいとうみかん | たてわりパン ビーフン | マヨネーズ | 593 | 25 |
| 18 | 木 | ごはん なめし そらまめ ぼたんじる | さけ あぶら あげ いのしし みそ | しろすほし ぎゅうにゅう | にんじん ねぎ ひろしまな | ごぼう だいこん ひろしまな こんにやく そらまめ | ごはん さつまいも | しろごま | 635 | 25 |
| 19 | 金 | ごはん チキンごぼう もずくスープ | とり にんにく かまぼこ | もずく ぎゅうにゅう | にんじん ねぎ | ごぼう えだまめ たまねぎ えのきだけ | ごはん でんぶ さとう | あぶら | 645 | 22 |
| 22 | 月 | 運動会のふりかえ休日 | | | | | | | | |
| 23 | 火 | ごはん はるさめのごもくいため ワンタンスープ | ぶた にんにく あぶら あげ やし ぶた | ぎゅうにゅう | にんじん ピーマン ねぎ | おろししょうが ほししいたけ たまねぎ キャベツ もやし | ごはん さとう はるさめ ワンタン | あぶら | 575 | 19 |
| 24 | 水 | バーガー パン てりやきチキン ポイルキャベツ あつくもえる！CSスープ おたんじょうびデザート | とり にんにく ベーコン | しろすほし のむヨーグルト | にんじん トマト | キャベツ おろししょうが たまねぎ | バーガーパン マカロニ さとう じゃがいも | あぶら | 695 | 26 |
| 25 | 木 | ごはん ししゃものいそべあげ こまつなのアーモンドあえ げんきじる | ししゃも あぶら あげ みそ | しろすほし あおのり ぎゅうにゅう | にんじん こまつな ねぎ | たまねぎ ホールコーン | ごはん さとう さつまいも てんぶらこ | アーモンド あぶら | 654 | 22 |
| 26 | 金 | ごはん ハヤシライス チーズポテト | ぶた にんにく | チーズ ぎゅうにゅう | にんじん パセリ トマト | おろししょうが おろしにんにく たまねぎ グリーンピース すりおろしりんご | ごはん じゃがいも | あぶら | 643 | 19 |
| 29 | 月 | ごはん ぶたにんにくのしょうがいため ごぼうたんこのスープ | ぶた にんにく | ぎゅうにゅう | にんじん ねぎ | おろししょうが たまねぎ もやし キャベツ ごぼう はくさい | ごはん さとう でんぶ | あぶら ごまあぶら | 580 | 25 |
| 30 | 火 | ごはん さばのしおやき ひじきのいために おふのすましじる | さば ぎゅうにんにく だいす あぶら あげ | ひじき ぎゅうにゅう | にんじん ねぎ ピーマン | ごぼう こんにやく えのきだけ たまねぎ | ごはん さとう | あぶら | 581 | 25 |
| 31 | 水 | ミニ チーズパン クリームスープパスタ コールスローサラダ | とり にんにく ハム | ぎゅうにゅう | にんじん パセリ | たまねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン | チーズパン さとう スパゲティ | マヨネーズ | 630 | 24 |

今月の給食費
260(円) × 18(回) = 4,680(円)

※物資の納入状況により、献立や食材を変更することがあります。ご了承ください。

運動会当日もしっかり朝ごはん！

わたしたちは、運動するためのエネルギーを食事によって補給しています。特に朝ごはんは午前中の大切なエネルギー源です。例えば夜7時に夕ごはんを食べた場合、朝ごはんをぬくと、昼の12時まで約17時間も絶食することになってしまいます。運動会当日は、午前中から元気に活動できるように、しっかり朝ごはんを食べて登校しましょう。



5月5日 こどもの日

5月5日のこどもの日は、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」ための国民の祝日です。端午の節句の日でもあります。家族でちまきやかかしもちを食べてお祝いしましょう。

