

日付	牛乳	主食	おかず 主菜・副菜・汁物・デザート	～赤の仲間～ 血や肉になる		～黄の仲間～ 熱や力の元になる		～緑の仲間～ 体の調子を整える		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
				1群:たんぱく質	2群:カルシウム	5群:糖質	6群:脂質	3群:カロテン	4群:ビタミンC		
2(金)	牛乳	♪端午の節句メニュー♪ 中華おこわ	若竹汁 鯉のぼりパイ	学乳,豚小間,△冷凍むきえび,ささかまぼこ・ちらしかまぼこ,カットわかめ,あずき	もち米,油,ごま油,ハイジート	干し椎茸,にんじん,たけのこ(水煮),グリーンピース,長ねぎ			832	27.9	
憲法記念日											
みどりの日											
☆★☆ こどもの日 ～端午の節句～ ☆★☆											
☆★☆ みどりの日 振替休日 ☆★☆											
7(水)	牛乳	ココア揚げパン	パザルドレッシングサラダ 魚とトマト煮込み	学乳,サラダチーズ,青大豆,大豆,しいら	黒砂糖食パン,揚げ油,砂糖,油,じゃがいも	キャベツ,こまつな,にんじん,きゅうり,にんにく(りん茎),レモン汁,玉葱,しょうが,トマト缶詰			723	40.3	
8(木)	牛乳	五穀わかめごはん	干草焼き(たまご) からし和え 田舎汁	学乳,炊きこみわかめ,〇ちりめん,たまご,若鶏ひき肉,生揚げ,赤みそ,白みそ	米,米粒麦,きび,あわ,ひえ,白いりごま,砂糖,油,こんにゃく,じゃがいも	玉葱,にんじん,ほうれんそう,干し椎茸,こまつな,もやし,だいこん,長ねぎ			768	35.6	
9(金)	牛乳	坦々丼	いかの中華サラダ 中華風わかめスープ	学乳,豚ひき肉,豚レバー ひき肉,大豆,赤みそ,〇あかいが,カットわかめ,めかふわかめ,木綿豆腐	米,油,砂糖,でんぷん,ごま油,白いりごま	玉葱,にんじん,にんにく(りん茎),しょうが,もやし,こまつな,きゅうり,キャベツ,長ねぎ			734	31.3	
12(月)	牛乳	パインミー(セルフ)	フォー入りスープ ココナッツミルクゼリー	学乳,鶏若鶏肉モモ(皮付き),豚小間,粉寒天,調理用牛乳(学乳),生クリーム(学乳)	ワトワが,砂糖,白いりごま,油,ごま油,フォー	しょうが,にんにく(りん茎),キャベツ,にんじん,だいこん,きゅうり,玉葱,レモン汁,もやし,こまつな,長ねぎ,ココナッツミルク,もも缶(無糖)			731	33	
13(火)	牛乳	ご飯	のりの佃煮 そぼろ煮 切り干し大根のピリ辛和え	学乳,もみのり,豚ひき肉,大豆の華	米,砂糖,じゃがいも,でんぷん,ごま油	にんじん,玉葱,干し椎茸,グリーンピース,もやし,切り干しだいこん,だいこん			727	26.4	
14(水)	牛乳	ぶどうパン	鮭のタルタル焼き(たまご) フレンチサラダ ヨーグルト(ソース)	学乳,生サケ,ゆでたまご,ヨーグルト(全脂無糖)	ぶどうパン,マヨネーズ,サラダ油,砂糖,いちごジャム(低糖度)	玉葱,キャベツ,きゅうり,にんじん,冷凍ホールコーン,いちご			748	38.8	
15(木)	牛乳	ご飯 小松菜ふりかけ	ぎせい豆腐(たまご) ねぎしょうゆ和え なめこのみそ汁	学乳,粉かつお,塩昆布,押し豆腐,たまご,絹ごし豆腐,白みそ,赤みそ	米,ごま油,砂糖,白いりごま,サラダ油,油	こまつな,にんじん,ほうれんそう,干し椎茸,だいこん,もやし,長ねぎ,にんにく(りん茎),なめこ			709	28.1	
16(金)	牛乳	♪今日の野菜♪ ☆山菜☆ 山菜うどん	ししゃものカレー揚げ 黒蜜きな粉よもぎ団子	学乳,鶏こま肉(皮付き),油揚げ,△ししゃも(生干し),絹ごし豆腐,きな粉	冷凍うどん,砂糖,でんぷん,小麦粉,揚げ油,白玉粉,上新粉,黒砂糖	にんじん,たけのこ(水煮),ゆでふき,えのきたけ,こまつな,長ねぎ,よもぎ(冷凍)			744	34.7	
19(月)	牛乳	♪食育の日♪ in沖縄県 沖縄そば	ゴーヤチャンプル(たまご) サーターアングター(たまご)	学乳,豚小間,板なしかまぼこ,生揚げ,魚肉ソーセージ,卵,糸けすり節,たまご	沖縄そば(ゆで),砂糖,油,小麦粉,黒砂糖,サラダ油,揚げ油	長ねぎ,しょうが(甘酢漬),にんじん,キャベツ,もやし,ゴーヤ			750	37.6	
20(火)	牛乳	高菜めし(たまご)	うま煮(野菜・豚肉) ピーズココア	牛乳,たまご,豚小間,生揚げ,いり大豆(黒大豆)	米,ごま油,白いりごま,砂糖,こんにゃく,油	のざわな漬,にんじん,たけのこ(水煮),だいこん,玉葱,こまつな			794	34.5	
21(水)	牛乳	ツナコーントースト	マゼドアンサラダ ヌイユシチュー	学乳,ツナオイル漬け,ピザチーズ,豚小間,生クリーム(学乳),いんげんまめ(乾)	食パン,エッグケアマヨネーズ,砂糖,じゃがいも,サラダ油,ヌイユ,小麦粉,バター	冷凍ホールコーン,玉葱,きゅうり,にんじん,ほうしめじ,キャベツ,しょうが			842	34.2	
22(木)	牛乳	みそレバーカツ丼	きゅうりのあちら漬 のつぱい汁	牛乳,豚肝臓,調理用豆腐,赤みそ,豚小間,生揚げ	米,米粒麦,小麦粉,パン粉(乾燥),揚げ油,ごま油,砂糖,白すりごま,白いりごま,こんにゃく,じゃがいも,でんぷん	しょうが,にんにく(りん茎),キャベツ,きゅうり,だいこん,にんじん,だいこん,葉長ねぎ			761	34.8	
23(木)	牛乳	ご飯 キムムッチ	ヤンニョムチキン 塩ナムル サンラータンスープ(たまご)	牛乳,もみのり,鶏若鶏肉モモ(皮付き),カットわかめ,木綿豆腐,たまご	米,ごま油,白いりごま,砂糖,小麦粉,でんぷん,揚げ油	にんにく(りん茎),玉葱,長ねぎ,もやし,にんじん,こまつな			867	33.4	
24(金)	牛乳	運動会♪花保カレーの日♪ チキンカレーライス	冷凍ミカン	牛乳,鶏こま肉(皮付き)	米,じゃがいも,油,三温糖,小麦粉,バター	玉葱,にんじん,にんにく(りん茎),しょうが,フロッコリー(菓なし),冷凍みかん			812	27.5	
運動会振替休業日											
27(火)	牛乳	麦ごはん	魚のにんにくみそ焼き 野菜のおかか和え すまし汁	牛乳,さば,赤みそ,ささかまぼこ・ちらしかまぼこ,糸けすり節,木綿豆腐	米,米粒麦,砂糖,ごま油	しょうが,にんにく(りん茎),キャベツ,こまつな,もやし,にんじん,えのきたけ,長ねぎ			700	34.2	
28(水)	牛乳	アマトリチャーナ	シーザーサラダ 手作りミニメロンパン	牛乳,ベーコン,粉チーズ,たまご,調理用牛乳(学乳)	パンネ(副食用),油,砂糖,サラダ油,コーンフレーク,丸パン,無塩バター,小麦粉,グラニュー糖	にんにく(りん茎),タカノツメ,玉葱,トマト缶詰,キャベツ,きゅうり,にんじん,レモン汁			772	25.7	
29(木)	牛乳	きんぴらご飯	手作りさつま揚げ(えび) ちりめん和え みそ汁	学乳,たらすり身,△冷凍むきえび,たまご,赤みそ,〇ちりめん,カットわかめ,木綿豆腐,白みそ	米,もち米,系こんにゃく,油,ごま油,砂糖,白いりごま,でんぷん,黒いりごま,揚げ油	ごぼう,にんじん,干し椎茸,グリーンピース,冷凍ホールコーン,長ねぎ,キャベツ,きゅうり,もやし,レモン汁			699	35	
30(金)	牛乳	ちゃんぽん (いか・えび)	ジャンボ揚げ餃子 果物(メロン) すまし汁	牛乳,豚小間,△冷凍むきえび,〇あかいが,刺き身あさり,うすら卵水,煮なしかまぼこ,豚ひき肉	冷凍ちゃんぽん,油,でんぷん,ごま油,ぎょうざの皮,小麦粉,揚げ油	しょうが,にんにく(りん茎),はくさい,にんじん,もやし,長ねぎ,こまつな,キャベツ,メロン			747	35.1	

### ★今月のPick Up 給食

※食材の都合により献立変更する場合があります。

#### ♪2日(金) 端午の節句メニュー

- 5月5日は、男の子の成長と健康を願い、お祝いする『端午の節句』です。給食では、節句を見て、食べて楽しんでもらいたいと思い、
- 中華おこわ『邪気を払う』・・・子供たちが食べやすく笹の葉で包まない「ちまき」にしました。
- 若竹汁『成長を願う』・・・「たけのこ」を使用した汁に小さな魚が泳いでいるように見える汁にします。
- 鯉のぼりをイメージした「鯉のぼりパイ」・・・可愛いのでぜひ、楽しみに。

#### ♪19日(月) 食育の日 in 沖縄県

今月は、沖縄県の郷土料理として、「沖縄そば」「ゴーヤチャンプル」「サーターアングター」を作ります☆  
「沖縄そば」は、沖縄風やんやーそばを使用 「ゴーヤチャンプル」は、ゴーヤや生揚げなど具たくさんさんのチャンプル  
「サーターアングター」みんなの大好きな給食の1つです。  
この日の給食を食べて沖縄を感じてください。

#### ♪24日(土) 花保カレーの日

花保中学校では、月1回『花保カレーの日』として、毎月さまざまなカレーメニューを提供しています♪(曜日は行事等で変動します)  
5月は、チキンカレーです。例年の運動会日は、ホットドック・スパイシーポテト・冷凍もも・牛乳でしたがお腹が空いてしまうなどの意見をいただき  
今年5月の「花保カレーの日」にしました。もりもり食べてくださいね！

