

日・曜	主食	飲み物	主菜・副菜・デザート	赤		緑		黄		エネルギー たんぱく質 食塩相当量	献立メモ	
				体を作るものになるもの		体の調子を整えるもの		熱や力のもとになるもの				
				1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 糖質	6群 脂質			
5/5はこどもの日												
2火	五目ちまき 行事食(こどもの日)	○	生揚げのうま煮 野菜とわかめのごま酢和え	豚肉 鶏肉 生揚げ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	干し椎茸 しょうが たまねぎ えのき	たけのこ にんにく キャベツ もやし	もち米 砂糖 じゃがいも でんぷん	油 ごま油 白すりごま	729 kcal 32.3 g 2.5 g	5月5日こどもの日にちなんで“ちまき”を手作りします。
8月	おろし豚丼	○	野菜としらすのからし和え 清見オレンジ	豚肉	牛乳 しらす干し	にんじん こまつな	しょうが 干し椎茸 キャベツ えのき 清見オレンジ	たまねぎ だいこん ごぼう	米 麦 しらたき 砂糖 でんぷん	油 ごま油 白ごま	726 kcal 29.6 g 2.4 g	旬の果物 →清見オレンジ 1979年に誕生した日本初のタンゴール種(オレンジ)!
9火	みそラーメン (つけ麺)	○	イカ入り中華サラダ ごま団子	豚ひき肉 赤みそ いか 八丁味噌 ごしあん	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ もやし ホールコーン缶	にんにく キャベツ 長ねぎ	蒸し中華麺 はるさめ 砂糖 白玉粉 小麦粉	油 ごま油 白ごま	810 kcal 34.6 g 3.5 g	中国のデザートである“ごま団子”を手作りします!
10水	ごはん 野菜の日	○	鯖の味噌煮 新玉ねぎのおかか和え 卵と豆腐のふわふわ汁	さば 赤みそ 糸けずり節 たまご 押し豆腐	牛乳	みずな こまつな	しょうが たまねぎ	キャベツ	米 砂糖		780 kcal 38.7 g 2.7 g	旬の食材 →新たまねぎ 柔らかくて甘みがあります!サラダにぴったり!
11木	フレンチトースト	○	チリコンカン パリパリサラダ	たまご 大豆 豚ひき肉 豚レバー ベーコン	牛乳 調理用牛乳	にんじん トマト缶 こまつな	たまねぎ キャベツ マッシュルーム	食パン 砂糖 じゃがいも ワントンの皮	バター 油		703 kcal 34.6 g 2.7 g	給食のフレンチトーストは甘さ控えめ!フライパンではなくオーブンで焼きます。
12金	ごはん	○	ししゃもの2色春巻き (カレー・チーズ) 磯辺和え 生揚げとわかめのみそ汁	生揚げ 白みそ	牛乳 わかめ ししゃも 棒チーズ 刻みのり	こまつな	キャベツ たまねぎ	もやし えのき	米 はるまきの皮 小麦粉	油	814 kcal 31.6 g 2.6 g	カルシウム強化 →ししゃも 骨まで丸ごと食べることができてカルシウムが豊富!
15月	クリームスパゲッティ	○	こまつなサラダ パイナップルケーキ	鶏肉 ベーコン ツナ たまご	牛乳 調理用牛乳 生クリーム 粉チーズ	こまつな	にんにく たまねぎ キャベツ パイン缶 ホールコーン缶	しめじ もやし レモン	スパゲッティ 米粉 砂糖 小麦粉	オリーブ油 バター	873 kcal 32.7 g 1.9 g	今回のクリームスパゲッティは米粉でとろみをつけるあっさりタイプ!
16火	ごはん 郷土料理(新潟県)	○	鮭と車麩のつや煮 栃尾揚げの肉みそかけ デコポン	鮭 油揚げ 豚ひき肉 赤みそ	牛乳		にんにく たまねぎ しょうが たまねぎ	しめじ 長ねぎ デコポン	米 砂糖 小麦粉 でんぷん じゃがいも 車ふ	油	863 kcal 40.0 g 2.0 g	1年生の魚沼自然教室にちなんで新潟で馴染みのある食材(鮭・車麩・栃尾揚げ)を使った給食です!
17水	麻婆豆腐丼	○	もやしと大豆の中華和え 清見オレンジ	豚ひき肉 赤みそ 八丁味噌 豆腐 大豆	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	にんにく しょうが 干し椎茸 清見オレンジ	長ねぎ もやし	米 麦 砂糖 でんぷん	油 ごま油	773 kcal 33.8 g 2.5 g	栗中の麻婆豆腐は赤みそと八丁味噌2種類の味噌を使ったコクのある味わいです。
18木	ガーリックフランス	○	かぼちゃのクリーム煮 ツナとアーモンドのサラダ	豚ひき肉 白いんげん豆 ツナ	牛乳 調理用牛乳 生クリーム 粉チーズ	パセリ かぼちゃ こまつな	にんにく たまねぎ キャベツ ホールコーン缶	たまねぎ	ソフトフランスパン マカロニ 米粉 砂糖	バター オリーブ油 アーモンド	713 kcal 29.2 g 3.0 g	アーモンドには老化防止と血液サラサラ効果のあるビタミンEが豊富!
19金	わかめごはん	○	メダイのさざれ焼き 竹輪と野菜の和え物 じゃがいものごまみそ汁	メダイ 焼き竹輪 白みそ	牛乳 炊きこみわかめ ヨーグルト	パセリ こまつな	キャベツ たまねぎ 長ねぎ	もやし えのき	米 乾燥パン粉 砂糖 じゃがいも	マヨネーズ (卵不使用) 白すりごま	719 kcal 32.2 g 2.6 g	”さざれ”には細かいという意味があります!パン粉をつけて焼いた料理です。
22月	手作りパン 手作りパン給食	○	米粉のポークシチュー スナックえんどうのサラダ	豚肉	牛乳 調理用牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり スナックえんどう ホールコーン缶	たまねぎ	強力粉 砂糖 じゃがいも 米粉	バター 油 練りごま 白ごま	705 kcal 30.5 g 2.4 g	年数回限定の手作りパン!今回はバターと牛乳を使って風味豊かなパンを作ります。
23火	じゃことちくわのチャーハン	○	レバ・ポテ・ビーンズ中華和え 生揚げとうずら卵のスープ	豚肉 生揚げ 焼き竹輪 豚レバー 大豆 うずら卵	牛乳 しらす干し わかめ		しょうが たまねぎ にんにく	たけのこ 干し椎茸 長ねぎ	米 麦 でんぷん じゃがいも 砂糖	油 ごま油 白ごま	775 kcal 34.6 g 2.9 g	鉄分強化食材 →レバー 鉄は成長期に欠かせない栄養です!
24水	ごはん 骨太ふりかけ	○	肉じゃが 大豆入りおひたし メロン	粉かつお 凍り豆腐 豚肉 大豆	牛乳 しらす干し	にんじん こまつな さやいんげん	たまねぎ 干し椎茸 キャベツ だいこん メロン	干し椎茸	米 砂糖 しらたき じゃがいも	白ごま 油	731 kcal 29.4 g 2.0 g	カルシウム強化 →骨太ふりかけ ちりめん高野豆腐を使ったふりかけです!
25木	かきたまうどん	○	磯辺揚げ(イカ・わかさぎ) ごま和え	豚肉 かまぼこ たまご いか	牛乳 わかさぎ あおのり	にんじん こまつな	キャベツ 長ねぎ 切干大根	冷凍うどん でんぷん 小麦粉 砂糖	油 白すりごま		768 kcal 40.0 g 3.0 g	カルシウム強化 →わかさぎ カルシウムの含有量は魚介類でトップクラス!
26金	インドのバターチキンカレー 世界の料理(インド)	○	コーンサラダ マンゴーラッシーゼリー	鶏肉 レンズ豆	牛乳 粉寒天 調理用牛乳 生クリーム ヨーグルト	トマト缶 にんじん こまつな	たまねぎ にんにく しょうが ホールコーン缶 パイン缶 みかん缶 マンゴー缶 レモン	にんにく キャベツ	米 じゃがいも 砂糖	バター 油 ガシューナツ	866 kcal 27.5 g 2.2 g	インドの方に教えてもらったレシピをもとに本格的なバターチキンカレーを作ります!
29月	ごはん	○	厚焼き卵 じゃがいもの含め煮 けんちん汁	鶏ひき肉 たまご 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん こまつな	干し椎茸 だいこん ごぼう	たまねぎ 長ねぎ	米 砂糖 でんぷん じゃがいも 板こんにゃく	油	739 kcal 30.4 g 2.5 g	じゃがいもに含まれるビタミンCは熱に強いのが特徴!
30火	ツナビーンズサンド	○	ポトフ 小松菜と卵のサラダ	ツナ 大豆 ウィンナー たまご	牛乳 ピザチーズ	にんじん こまつな	たまねぎ にんにく キャベツ かぶ ホールコーン缶	にんにく	コッペパン じゃがいも 砂糖	油 マヨネーズ (卵不使用) オリーブ油	712 kcal 33.5 g 3.4 g	ツナビーンズサンドに使う”大豆”は「畑の肉」と呼ばれるほどタンパク質が豊富です!
31水	ごはん	○	鱈の竜田揚げ おろしポン酢和え むらくも汁 美生柑	ぶり 豆腐 たまご	牛乳 くわわかめ	にんじん こまつな	しょうが だいこん たまねぎ	もやし レモン 美生柑	米 でんぷん 砂糖	油	817 kcal 36.2 g 2.4 g	旬の果物 →美生柑 さわやかな風味が特徴の黄色い柑橘類! 別名”河内晩柑”

【今月の給食目標】給食時間のルールや楽しい過ごし方を考えましょう。 【今月の平均栄養価】エネルギー：769kcal たんぱく質：33.2g 食塩相当量：2.6g

※食材の入荷状況や感染性胃腸炎の流行等により、献立を一部変更することがあります。