



日	主食	牛乳	おかず	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
6 木	ちゅうかふうごはん		かいそうサラダ はるさめのスープ	牛乳,ぶたにく,えび かまぼこ,レンズまめ しらすほし,わかめ とりにく	こめ,もちこめ,あぶら さとう,ごま,ごまあぶら はるさめ	ほししいたけ たけのこ,こまつな キャベツ,きゅうり コーン,にんじん,ねぎ	588kcal
7 金	ごはん かむカムデー むぎごはん		おかかたくあん サケのりきゅうやき のりあえ こんさいいっばいみそしる	牛乳,けずりぶし,サケ のり,ぶたにく,みそ なまあげ	こめ,あぶら,ごま ねりごま,ごまあぶら じゃがいも	たくあん,しょうが もやし,キャベツ にんじん,こまつな だいこん,ごぼう,ねぎ	624kcal
10 月			ちくぜんに やさいのちりめんあえ でごはん	牛乳,とりにく,たまご なまあげ,ちりめん	こめ,むぎ,じゃがいも こんにやく,あぶら さとう	ごぼう,にんじん たけのこ,こまつな グリーンピース,もやし でごはん	668kcal
11 火	キムチチャーハン		ようふうたまごスープ だいずとかえりにほしのあまから	牛乳,ぶたにく,たまご とりにく,レンズまめ だいず,かえりにほし	こめ,あぶら,さとう ごまあぶら,でんぶん ごま	にんにく,しょうが はくさいキムチ,ねぎ ピーマン,たまねぎ にんじん,たけのこ	662kcal
12 水	ミルクパン		ポテトコロッケ キャベツ ごもくスープ みしようかん	牛乳,てぼまめ,たまご ぶたにく	ミルクパン,じゃがいも バター,あぶら,こむぎこ さとう	たまねぎ,にんじん キャベツ,もやし たけのこ,こまつな しめじ,みしようかん	664kcal
13 木	スパゲッティミートソース		コーンサラダ びっくりめだまやき	牛乳,ぶたにく,チーズ だいず,カルビス こなかてん	スパゲッティ,あぶら こむぎこ,ごまあぶら さとう,アーモンド	にんにく,しょうが にんじん,たまねぎ しめじ,トマト,もやし コーン,もも	678kcal
14 金	ごはん		まだいのおろしソースかけ キャベツのかおりづけ とんじる	牛乳,まだい,ぶたにく なまあげ,みそ	こめ,でんぶん,あぶら じゃがいも,こんにやく さとう	たまねぎ,にんじん ピーマン,しょうが にんにく,キャベツ きゅうり,だいこん	656kcal
17 月	チキンライス 野菜の日 スナップエンドウ		スナップエンドウソテー コーンポタージュ	牛乳,とりにく,ツナ てぼまめ,とうにゅう	こめ,あぶら,バター	トマト,にんじん たまねぎ,エリンギ グリーンピース,コーン スナップエンドウ	622kcal
18 火	かむかむきわかめごはん		ちぐさやき きりほしだいこんのふくめに ごじる	牛乳,くきわかめ たまご,とりにく,みそ だいず,とうふ	こめ,ごま,さとう,あぶら こんにやく	たまねぎ,にんじん たけのこ,こまつな ほししいたけ,ねぎ だいこん,ごぼう	652kcal
19 水	たいめし 郷土料理 愛媛県		いもたきふう ポンずあえ きよみオレンジ	牛乳,まだい,とりにく あぶらあげ,ちくわ なまあげ,たまご	こめ,じゃがいも,あぶら こんにやく,さとう	しょうが,こねぎ にんじん,たけのこ ごぼう,ほししいたけ こまつな,オレンジ	647kcal
20 木	ごはん		あじのなんぼんづけ おひたし いなかじる	牛乳,あじ,なまあげ みそ	こめ,でんぶん,こむぎこ ごまあぶら,さとう じゃがいも,こんにやく	パセリ,たまねぎ ピーマン,にんじん もやし,こまつな キャベツ,ごぼう	644kcal
21 金	ツナフランスパン		えびだんごスープ ミックスサラダ	牛乳,ツナ,チーズ,えび とりにく,たまご レンズまめ	ソフトフランスパン マヨネーズ,でんぶん はるさめ,じゃがいも アーモンド,あぶら	たまねぎ,パセリ しょうが,キャベツ もやし,にんじん ねぎ,こまつな	684kcal
24 月	ピースとサケのごはん		いかのしょうがやき ゴマドレッシングサラダ じゃがいものみそしる	牛乳,さけ,わかめ いか,あぶらあげ,みそ	こめ,もちこめ,ごま あぶら,ごまあぶら さとう,じゃがいも	グリーンピース,もやし しょうが,キャベツ きゅうり,コーン にんじん,たまねぎ	592kcal
25 火	カレーなんぼん 誕生日給食		じゃこサラダ こまつなむしパン	牛乳,とりにく,わかめ ちりめん,とうにゅう たまご	うどん,でんぶん,あぶら さとう,ごまあぶら,ごま こむぎこ,チョコチップ	たまねぎ,にんじん ねぎ,こまつな,コーン きゅうり,もやし	589kcal
26 水	ひじきごはん		ししゃものいそべあげ ごますあえ かきたまじる	牛乳,ひじき,だいず とりにく,あぶらあげ ししゃも,あおのり とうふ,たまご	こめ,こんにやく,あぶら さとう,こむぎこ,ごま ごまあぶら,でんぶん	にんじん,こまつな もやし,キャベツ えのきたけ,たまねぎ	661kcal
27 木	ホットサンド (世界の料理 オランダ)		トマトゥンスープ パプリカサラダ れいとうみかん	牛乳,チーズ,ハム,ツナ ぶたにく,とりにく ツナ	ショートニングパン でんぶん,オリーブあぶら じゃがいも,さとう	ピクルス,にんにく たまねぎ,セロリー にんじん,キャベツ ピーマン,みかん	697kcal
28 金	みそカツどん (運動会応援献立)		けんちんじる メロン	牛乳,ぶたにく,たまご みそ,とりにく,とうふ	こめ,こむぎこ,あぶら ごまあぶら,さとう,ごま じゃがいも,こんにやく	にんにく,だいこん にんじん,ねぎ しめじ,メロン	672kcal
31 月	マヨポテトtoast		ABCスープ こえびのサラダ	牛乳,ベーコン,チーズ レンズまめ,えび	パン,じゃがいも,あぶら マヨネーズ,マカロニ さとう	パセリ,たまねぎ にんじん,キャベツ ぶなしめじ,こまつな きゅうり	612kcal

今月の給食目標 食事のきまりを身に付けましょう

※食材料購入の都合で献立を変更することがあります。

★ 今月の給食について ★

- 6日(木) 中華風おこわ(子供の日の行事食)
昔から「端午の節句(子供の日)」には、たけのこやブリなど縁起のよい材料や旬の食材を使った料理が食べられてきました。
- 19日(水) 鯛めし(郷土料理給食)
愛媛県の郷土料理です。真鯛で作ります。
- 24日(月) ピースと鮭のご飯
旬のグリーンピースと鮭の美味しいご飯です。
- 31日(月) みそカツ丼(運動会の応援献立)

端午の節句と食べ物・行事

ちまき



中国から伝えられた端午の節句のお供えもので、笹でもち米を包んで作ります。形や中身もいろいろです。

かしわもち



新しい葉が出るまで古い葉が落ちないという栂でくぐるんだ縁起物のもち菓子です。江戸時代に登場しました。

しょうぶ湯



その名が「尚武(武芸にいそしむ)」にも通じる、薬草のショウブの葉をお風呂に入れて健康を願います。

