



日曜	こんだて名 主食、おかず	エネルギーになるもの	血や肉になるもの	体の調子をよくなるもの	エネルギー	たんぱく質
		(炭水化物、脂質)	(たんぱく質、ミネラル)	(ビタミン・ミネラル)	脂質	食塩相当量
1 水	○カルシウムたっぷりこんだて くろパン ぎゅうにゅう グラムチャウダー ツナサラダ(ドレッシング)	パン バター	ぎゅうにゅう ツナ	にんじん マッシュルーム	699	34.5
		じゃがいも かたくりこ なまクリーム	とりにく ベーコン あさり だっしふんにゅう	コーン たまねぎ パセリ ブロッコリー キャベツ	31.3	3.2
2 木	○たんごのせっこんだて ちゅうかおこわ ぎゅうにゅう こどものひせー にくだんごのあまずあん どうふスープ	こめ もちげんまい	ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ いら	751	25.8
		ごまあぶら あぶら かたくりこ	ぶたにく どうふ にくだんご	しめじ たまねぎ チンゲンサイ	25.6	3.5
7 火	カレースパゲッティ ぎゅうにゅう コーンサラダ(マヨネーズ)	スパゲッティ あぶら	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム	693	28.9
		こむぎこ カレールウ マヨネーズ	ぶたにく レバーそぼろ	ピーマン ケチャップ ホールトマト コーン やさしいジュース キャベツ さやいんげん	29.8	2.0
8 水	マーボーどうふどん ぎゅうにゅう ちゅうかスープ ヨーグルト	こめ ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく レバーそぼろ ヨーグルト どうふ	にんじん たけのこ いら たまねぎ えのき チンゲンサイ ながねぎ	729	28.8
					20.5	2.8
9 木	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき ごまおサラダ わかめのみそしる	こめ あぶら ごまあぶら ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ あぶらあげ	たまねぎ ピーマン にんじん もやし キャベツ きゅうり	692	32.9
					21.5	2.5
10 金	ごはん ぎゅうにゅう さけのちゃんちゃんやき ごもくじる	こめ あぶら さといも バター	ぎゅうにゅう トラウト どうふ	キャベツ もやし たまねぎ にんじん ピーマン こねぎ ほしいたけ	673	31.0
					20.7	2.2
13 月	○カルシウムたっぷりこんだて くろパン ぎゅうにゅう マカロニのクリームに カラフルソテー	パン バター あぶら	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム	689	32.8
		マカロニ こむぎこ なまクリーム	とりにく だっしふんにゅう	ほうれんそう キャベツ パプリカ アスパラガス	25.3	3.0
14 火	ハッシュドボーグライス ぎゅうにゅう ホットマリネ	こめ こむぎこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ デミグラスソース ケチャップ ブロッコリー カリフラワー	704	28.3
					17.9	1.9
15 水	かきたまうどん ぎゅうにゅう とりにくとやさしいのために さくらんぼゼリー	めん じゃがいも かたくりこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ	にんじん ながねぎ しめじ こまつな こんにゃく だいこん さやいんげん	714	34.1
					18.5	3.0
16 木	○カミカミこんだて ごはん さかなのこみやき ぎゅうにゅう くわわかめのきんぴら けんちんじる	こめ あぶら ごまあぶら ごま さといも	ぎゅうにゅう くろむつ さつまあげ くわわかめ どうふ	つきこんにゃく にんじん さやいんげん こねぎ しめじ	658	28.7
					20.9	2.1
17 金	しょくパン(あん&マーガリン) ぎゅうにゅう とりにくのワインソースあえ マッシュポテト コンソメスープ	パン じゃがいも こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく おから どうにゅう	キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう ケチャップ	679	34.4
					26.4	2.8

※ 今月から使用する豆腐は、鉄・カルシウム・食物繊維が強化された豆腐を使用予定です。

20日以降は裏面へ

各地に伝わる 端午の節句のお菓子



五月晴れの空に、鯉のぼりが元気よく泳ぐ姿を目にする季節になりました。5月5日の「端午の節句」は、男の子の健やかな成長を願ってお祝いをする伝統行事です。端午の節句に食べる行事食といえは、「かしわもち」と「ちまき」が代表的ですが、ほかにも地域によってさまざまなお菓子が親しまれています。



べこもち

ほっかいどう (北海道)



べこもち

あomoriken (青森県)



ほおばま 朴葉巻き

ながのけん (長野県)



さんかく 三角ちまき

にいがたけん (新潟県)



むぎ 麦だんご

とくしまけん (徳島県)



こいがし 鯉菓子

ながさきけん (長崎県)



くじら 鯨ようかん

みやざきけん (宮崎県)



あくまき

かごしまけん (鹿児島県)



日曜	こんだて名		エネルギーになるもの	血や肉になるもの	体の調子をよくなるもの	エネルギー	たんぱく質
	主食、おかず		(炭水化物、脂質)	(たんぱく質、ミネラル)	(ビタミン・ミネラル)	脂質	食塩相当量
20月	ジャージャーめん ぎゅうにゅう のりスープ		めん あぶら ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく レバーそぼろ あつあげ のり	にんじん たまねぎ もやし たけのこ にら えのき チンゲンサイ	702 25.7	34.5 3.3
	21火	ごはん ぎゅうにゅう さかなのカレーしょうゆやき ひじきに もずくのすまじる		こめ あぶら	ぎゅうにゅう さば ひじき もずく さつまあげ だいず	にんじん さやいんげん こまつな ながねぎ えのき	728 29.8
22水		ごはん ぎゅうにゅう あげじゃがいものにも もやしのすまじる		こめ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ	にんじん たけのこ こんにゃく ごぼう さやいんげん もやし しめじ こねぎ	713 22.3
	23木	〇カミカミこんだて きのこのわふうスパゲッティ ぎゅうにゅう キャベツのしおこんぶいため レモンヨーグルト		スパゲッティ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン しおこんぶ レモンヨーグルト	たまねぎ しめじ エリンギ にんじん こまつな キャベツ	660 20.5
24金		チキンライス ぎゅうにゅう とりにくのドレッシングやき マカロニスープ		こめ パター マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ マッシュルーム にんじん グリーンピース ケチャップ キャベツ パセリ	626 17.9
	27月	キーマカレーライス ぎゅうにゅう ビーフンスープ		こめ カレールウ あぶら ごまあぶら ビーフン こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず レバーそぼろ	たまねぎ にんじん ホールトマト やさしいジュース りんごソース チンゲンサイ ケチャップ	759 26.8
28火		〇カミカミこんだて ロールパン とりにくのこうそうやき ぎゅうにゅう グラッセ ミネストローネ チョコレープ		パン オリーブオイル バター マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく	パジル にんじん さやいんげん たまねぎ たもぎたけ ほうれんそう トマトピューレ やさしいジュース	703 29.2
	29水	〇にほんあじめぐり〜いしかわ〜 ごはん ぎゅうにゅう じぶに めったじる		こめ あぶら かたくりこ さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ふ あつあげ	にんじん かぶ たけのこ こんにゃく ほしいたけ こまつな だいこん ごぼう	667 16.7
30木		ごはん ぎゅうにゅう ホキフライ(ソース) ごまあえ かぼちゃのみそしる		こめ ホキフライ あぶら ごま	ぎゅうにゅう ホキフライ	キャベツ もやし こまつな にんじん かぼちゃ たまねぎ	667 17.6
	31金	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのキムチいため ナムル にくだんごのスープ		こめ ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく にくだんご	たまねぎ キムチ にんじん だいこん きゅうり もやし にら こまつな はくさい	684 21.5

今月の平均栄養価 エネルギー 695kcal たんぱく質 31.1g 脂質 23.2g 食塩相当量 2.6g

諸事情により献立・材料を変更することがあります。

日本味めぐり〜石川〜

「じぶ煮」と「めった汁」が郷土料理です。「じぶ煮」は鴨肉やすだれ麩、季節の野菜などを使った煮物です。諸説ありますが、「じぶ煮」ことから名づけられたと言われています。給食では、鴨肉の代わりに鶏肉を使用します。「めった汁」は根菜類をつかった真沢山の豚汁です。さつまいもをいれることが特徴で、家庭でもよく食べられる郷土料理のひとつです。



ゆっくりよくかんで食べていますか?

今月の欠食届締め切りについて

6月4日から1週間は、「歯と口の健康習慣」です。本校では今月の給食にて、よく噛んで食べる献立の「カミカミ献立」歯の健康を守るためにカルシウムが豊富な食材を使った献立の「カルシウムたっぷり献立」が登場します。丈夫で健康な歯と口を保つために日ごろからよく噛んで食べる習慣をつけましょう！

よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！



欠食する日	締め切り日
5/27 (月) ~ 5/31 (金)	5/1 (水)
6/3 (月) ~ 6/7 (金)	5/13 (月)
6/10 (月) ~ 6/14 (金)	5/20 (月)
6/17 (月) ~ 6/21 (金)	5/27 (月)
6/24 (月) ~ 6/28 (金)	6/3 (月)