



新緑が目にまぶしいさわやかな季節になりましたね。新年度が始まり1カ月がたちました。この時期は、少しずつ新しい生活に慣れ、緊張感がほぐれて疲れも出やすくなります。気持ちよい1日をスタートできるように、きちんと朝食をとり、規則正しい生活をしましょう。

給食の決まり★食事のマナーを守りましょう

<p>給食の前に、机の上を片付けましょう。</p>	<p>手をきれいに洗いましょう。</p>	<p>給食当番は身支度を整え、健康チェックをしましょう。</p>
<p>協力して準備をしましょう。</p>	<p>全員の給食がそろったら、「いただきます」をしましょう。</p>	<p>姿勢よく、持てる食器は手に持って食べましょう。</p>
<p>食べ物は、食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。</p>	<p>時間内に食べ終わるようにしましょう。</p>	<p>食器は大切に扱いましょう。</p>

給食の時間は、食べ物についてや栄養のことを勉強する時間です。一人一人が給食のきまりと食事のマナーをしっかりと守り、楽しい給食の時間にしましょう。

給食メニュー紹介

今月のメニューは、「親子煮」です。



【材料(4人分)】

- 鶏こま肉 100g
- じゃがいも 260g
- たまねぎ 200g
- にんじん 70g
- 高野豆腐 20g
- 鶏卵 100g
- さやえんどう 20g
- 油 小さじ1と1/2
- だしの素 小さじ1
- 砂糖 小さじ2
- しょうゆ 大さじ1
- みりん 小さじ1/2
- 水 140g

【作り方】

- ① ジャがいもは角切り、たまねぎはざく切り、にんじんはいちょう切りにする。高野豆腐は戻してから一口大に切る。さやえんどうはスジを取って塩ゆでしておく。
- ② 鍋に油を熱し、鶏肉を炒め、たまねぎ、にんじん、じゃがいもを加えてよく炒める。
- ③ ②に水を入れ、ひと煮立ちしたら調味料を加えて煮る。
- ④ さらに高野豆腐を加え、味がしみるまで煮る。
- ⑤ 材料に火が通ったら、割りほぐした卵を流し入れ、ふたをしてゆっくり火を通す。
- ⑥ 仕上げにゆでておいたさやえんどうを散らして出来上がり。



5がつこんだてよていひょう



日曜日	こんだてめい		あか	みどり	きいろ	ひこう ちやくそう ひん	エネルギー たんぱくし しつ	あさ ごはん
			ちやにくになるもの	からだのちやうしを とどえるもの	ねつやちからに なるもの			
1 水	たけのこごはん		こどものひこんだて カツオてりやき のりあえ あさりのみそしる かしわもち	ぎゅうにゅう カツオ あぶらあげ とうふ とりにく わかめ みそ あさり のり	たけのこ もやし キャベツ にんじん ほうれんそう ねぎ	ごはん あぶら さとう ごま かしわもち	636 kcal 29.8g 11.5g	
2 木	コッパン (スライス)		スラッピージョー チキンナゲット② やさしいコンソメスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン	たまねぎ トマト にんじん キャベツ パセリ にんにく しょうが	パン あぶら こむぎこ さとう じゃがいも	615 kcal 26.1g 25.3g	
3 金	けんぼうきねんび							
6 月	ふりかえきゅうじつ							
7 火	バターロール		ブラウンシチュー マカロニサラダ フルーツあんぱん	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん トマト キャベツ マッシュルーム きゅうり グリンピース	パン じゃがいも あぶら マカロニ ドレッシング あんぱんプリン ルウ	689 kcal 22.5g 28.2g	あんぱん プリン
8 水	ごはん		やき蕎麦② ちゅうかくらげあえ とうにゅうたんたんスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく くらげ とうふ ほたて みそ とうにゅう	キャベツ たまねぎ きゅうり にんじん もやし たけのこ にら しめじ にんにく しょうが	ごはん こむぎこ ごま ドレッシング ごまあぶら はるさめ	659 kcal 23.1g 19.2g	
9 木	セルフツナサンド (コッパン)		ツナサンドのぐ とりのからあげレモンソースかけ コーンポタージュ	ぎゅうにゅう ツナ とりにく ベーコン	たまねぎ キャベツ レモン にんじん コーン パセリ	パン ドレッシング ルウ あぶら さとう でんぶん	629 kcal 27.3g 26.9g	
10 金	ごはん		サバスタミナやき いそに とんじる	ぎゅうにゅう サバ ひじき さつまあげ ぶたにく とうふ みそ	こんにゃく さやえんどう だいこん にんじん ごぼう ねぎ	ごはん さとう じゃがいも あぶら	648 kcal 25.7g 18.8g	
13 月	おおむぎごはん		シーフードカレー かいそうサラダ セイノーゼリー	ぎゅうにゅう ほたて ぶりの えび あさり とさかのり いか わかめ こんぶ	たまねぎ にんじん グリンピース しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン	ごはん おおむぎ じゃがいも あぶら ルウ さとう ごまあぶらゼリー	687 kcal 20.5g 15.2g	ゼリー
14 火	こめこパン		にくだんご② ナムル タイビーエン	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく えび いか あさり	たまねぎ にんじん えだまめ かわい もやし きゅうり キャベツ にら しいたけ にんにく しょうが たけのこ	パン こめこ さとう あぶら ごまあぶら ごま はるさめ	683 kcal 33.2g 26.2g	
15 水	ごはん		チキンみそカツ おかわあえ さわかにわん	ぎゅうにゅう とりにく みそ かつおぶし ぶたにく	ほうれんそう もやし にんじん だいこん ごぼう たけのこ しいたけ ねぎ	ごはん パンこ こむぎこ あぶら	630 kcal 24.4g 20.3g	
16 木	ぎゅうにゅうパン		トマトミートオムレツ コーンとえだまめのサラダ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう たまご とりにく ツナ ぶたにく	トマト たまねぎ えだまめ コーン きゅうり にんじん もやし にら	パン ドレッシング こむぎこ ごまあぶら	632 kcal 23.8g 32.1g	
17 金	ごはん		ざつぎランチ モロからソースかけ わふうあえ かんぴょうのみそしる けんさんヨーグルト	ぎゅうにゅう モロ とうふ あぶらあげ わかめ みそ ヨーグルト	にら にんにく しょうが ほうれんそう にんじん もやし かんぴょう	ごはん ごまあぶら さとう でんぶん ドレッシング じゃがいも	655 kcal 27.1g 15.7g	ヨーグルト
20 月	ごはん		ハヤシシチュー こんにゃくサラダ こざかな	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ カタクチイワシ	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース にんにく トマト コーン こんにゃく きゅうり キャベツ	ごはん あぶら ルウ さとう ごまあぶら	628 kcal 21.6g 17.7g	
21 火	しょくパン キャラメル クリーム		ペンネマカロニのミートソースに ツナサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム にんにく しょうが キャベツ きゅうり トマト	パン キャラメルクリーム ペンネマカロニ あぶら さとう	687 kcal 26.1g 25.6g	
22 水	ごはん		えんじョイランチ はっほうさい ポークシューマイ② オレンジ	ぎゅうにゅう いか ぶたにく ほたて えび	たまねぎ キャベツ にんじん たけのこ きくらげ さやえんどう しょうが オレンジ	ごはん パンこ でんぶん こむぎこ あぶら さとう	628 kcal 26.9g 15.1g	
23 木	セルフドック (コッパン)		ソーセージ ケチャップ&マスタード コールスロー ポトフ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ソーセージ とりにく	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ だいこん こまつな	パン じゃがいも ドレッシング ゼリー	602 kcal 23.5g 25.2g	ゼリー
24 金	わかめごはん		おさかなランチ イワシうめ きりほしだいこんのあえもの いなかじる	ぎゅうにゅう わかめ イワシ ハム みそ あぶらあげ	だいこん こまつな ごぼう ねぎ うめ ほうれんそう にんじん こんにゃく しめじ	ごはん さといも ごま さとう ドレッシング でんぶん	663 kcal 23.8g 22.2g	
27 月	ごはん		おやくこ ちぐさあえ	ぎゅうにゅう とりにく たまご こやどうふ ハム	たまねぎ にんじん こまつな きゅうり キャベツ	ごはん じゃがいも さとう はるさめ ごま あぶら	694 kcal 29.9g 19.4g	
28 火	ココアあげパン		カレービーンズ スパゲティサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいす	たまねぎ にんじん トマト グリンピース にんにく キャベツ きゅうり	パン ココア さとう あぶら じゃがいも ルウ スパゲティ ドレッシング	648 kcal 25.4g 24.2g	
29 水	ごはん		マーボーどうふ パンパンジーサラダ あおうめゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ とりにく	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく しょうが きゅうり もやし	ごはん ごまあぶら でんぶん ゼリー ドレッシング	687 kcal 24.6g 18.3g	ゼリー
30 木	まるパン (スライス)		ハンバーグケチャップソースかけ ごぼうサラダ かんぴょうのクリームに アジカツ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン ほたて	たまねぎ ごぼう きゅうり トマト キャベツ にんじん かんぴょう マッシュルーム グリンピース	パン ドレッシング ルウ さとう あぶら マカロニ	641 kcal 29.1g 26.0g	
31 金	ごもくごはん		しおこんぶあえ まんてんみそしる	ぎゅうにゅう あぶらあげ スクワダラ アジ とうにゅう とりにく わかめ こんぶ さつまあげ みそ	にんじん しいたけ たけのこ こんにゃく キャベツ きゅうり ごぼう たまねぎ こまつな しめじ ねぎ	ごはん さとう あぶら パンこ こむぎこ ごまあぶら じゃがいも ごま	636 kcal 21.8g 18.2g	

・小学生の学校給食摂取基準は『エネルギー640kcal：たんぱく質24g：脂質21g：食塩2.0g未満』です。

※食材の都合で、献立を変更することがあります。

※『あさごはん』の欄には、あさごはんをたべたら〇をつけましょう！

えんぶんへいきん
2.5g