



しんりょく め 新緑が目まぶしいさわやかな季節になりました。きせつ 新年度が始まり1カ月がたちました。しんねんど はし かけつ この時期は、すこ 少な せいかつ な きんちょうかん つか 少ずつ新しい生活に慣れ、緊張感がほぐれて疲れもでやすくなります。きも にち 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 じゃがいもは角切り、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	びこう	エネルギーたんぱく質	あさごはん
			ちやくになるもの	からだのしょうしをとのえるもの	ねつやちからになるもの			
1水	ココアあげぱん	マカロニのクリームに ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ こなチーズ	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム グリンピース ブロッコリー きゅうり	パン マカロニ ココア ルウ さとう あぶら ドレッシング		630 kcal 24.1 g 25.0 g	
2木	たけのこごはん	ハンバーグおろしソースかけ さんしょくあえ あさりのみそしる ミニかしわもち	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく とりにく とうふ あさり あぶらあげ みそ	たまねぎ だいこん レモン キャベツ たけのこ こまつな もやし ねぎ にんにく	ごはん ごま さとう かしわもち ドレッシング		691 kcal 24.3 g 17.0 g	
3金 6月	けんぽうきねんび ふりかえきゅうじつ							
7火	おおむぎごはん	ポークカレー ほうれんそうのサラダ チーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ チーズ	たまねぎ にんじん りんご グリンピース にんにく しょうが	ごはん おおむぎ じゃがいも あぶら ドレッシング ルウ		736 kcal 24.1 g 25.3 g	
8水	しょくパン チョコクリーム	にくだんごやさいのコンソメに チキンごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ウイナー とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん コーン えだまめ ごぼう マッシュルーム きゅうり	パン チョコクリーム あぶら じゃがいも ドレッシング		657 kcal 23.1 g 32.4 g	
9木	ごはん	はっほうさい しゅうまい(2) オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか	にんじん キャベツ オレンジ たまねぎ たけのこ しょうが	ごはん しゅうまいのかわ あぶら パンこ でんぶん		639 kcal 26.2 g 16.1 g	
10金	ごはん	さばのスタミナやき いそに とりごぼうじる	ぎゅうにゅう さば ひじき とりにく さつまあげ とうふ	にんじん こんにゃく さやいんげん ごぼう だいこん ねぎ	ごはん あぶら さとう		655 kcal 26.1 g 21.6 g	
13月	コッペパン (スライス)	スラッピージョー フライドポテト たまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると たまご	たまねぎ にんじん ほうれんそう	パン あぶら じゃがいも パンこ さとう		625 kcal 25.0 g 28.0 g	
14火	ごはん	ジャージャーとうふ パンパンジーサラダ	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく とりにく なまあげ	キャベツ きゅうり しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ もやし	ごはん でんぶん あぶら ドレッシング さとう		630 kcal 25.5 g 20.8 g	
15水	くろしょくパン	メンチカツ コールスロー コーンスープ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく とりにく なまクリーム	たまねぎ きゅうり キャベツ コーン にんじん パセリ	パン あぶら ルウ ドレッシング		628 kcal 23.1 g 25.4 g	
16木	ごはん	ハヤシシチュー ツナサラダ ビーンズカル	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ だいす こざかな	たまねぎ にんじん きゅうり マッシュルーム グリンピース キャベツ しょうが にんにく	ごはん あぶら ルウ		674 kcal 23.3 g 21.4 g	
17金	ごはん	さつきランチ (とくさんぶつこんだて) モロの나라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 とうふ モロ みそ わかめ ヨーグルト	にら しょうが にんにく ほうれんそう にんじん たまねぎ かんぴょう もやし	ごはん さとう でんぶん あぶら		617 kcal 25.8 g 13.6 g	
20月	バターロールパン	ポークビーンズ マカロニサラダ ウエハース	ぎゅうにゅう だいす ベーコン ツナ ぶたにく	たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり キャベツ コーン	パン あぶら マカロニ ドレッシング ウエハース		624 kcal 25.0 g 26.4 g	
21火	ごはん	えんジョイランチ (てきえんこんだて) パサフライ しおこんぶあえ ぶたじる	ぎゅうにゅう みそ パサ ぶたにく こんぶ とうふ	キャベツ きゅうり にんじん こんにゃく だいこん ねぎ	ごはん あぶら こむぎこ パンこ じゃがいも	ソースが つきます	659 kcal 23.8 g 20.2 g	
22水	ミルクパン	にくだんご(2) ナムル タイピーエン	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく いか えび	たまねぎ きゅうり えだまめ にんにく もやし にんじん ほししいたけ ねぎ キャベツ たけのこ くわい しょうが	パン パンこ ごま さとう はるさめ あぶら		635 kcal 27.8 g 28.3 g	
23木	おおむぎごはん	なっとう のりあえ じゃがいものピリからに	ぎゅうにゅう なっとう ぶたにく のり みそ	ほうれんそう もやし たまねぎ キャベツ にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん	おむぎ ごはん ごま じゃがいも あぶら さとう		657 kcal 24.7 g 16.3 g	
24金	セルフ タコライス (ごはん)	タコライスのご もずくスープ ソーキューサーゼリー	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とりにく こなチーズ もずく	たまねぎ にんじん トマト にんにく キャベツ もやし	ごはん あぶら さとう でんぶん ルウ ゼリー		624 kcal 22.7 g 17.6 g	
27月	セルフドッグ (コッペパン)	ソーセージ はなやさいサラダ クリームシチュー	ぎゅうにゅう ソーセージ ぶたにく ツナ	カリフラワー ブロッコリー たまねぎ にんじん グリンピース コーン	パン あぶら ドレッシング ルウ じゃがいも	クチャップ がつきます	619 kcal 25.3 g 26.9 g	
28火	ごはん	おやくに ちぐさあえ ミニフィッシュ	ぎゅうにゅう こざかな とりにく たまご こおやとうふ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり グリンピース	ごはん じゃがいも さとう はるさめ ごま		649 kcal 25.5 g 15.3 g	
29水	ナン	キーマカレー スパゲティサラダ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんじん たまねぎ きゅうり トマト グリンピース キャベツ にんにく しょうが	ナン ルウ ゼリー あぶら さとう スパゲティ ドレッシング		649 kcal 28.1 g 24.3 g	
30木	ごはん	あさかなランチ かつおカツ とりにくとたけのこのいために だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう みそ かつお とりにく ちくわ とうふ わかめ	にんじん たけのこ こんにゃく さやいんげん だいこん たまねぎ しょうが	ごはん あぶら こむぎこ パンこ さとう	ソースが つきます	624 kcal 25.2 g 15.6 g	
31金	セルフ ピピンバ (ごはん)	ピピンバのご ふかひれスープ かしゅうグミ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ふかひれ たまご	にんにく しょうが たけのこ こんにゃく ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ	ごはん ごま さとう あぶら グミ		656 kcal 25.5 g 19.6 g	

・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20g：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
2.2g