

日付	こんだて		おもな食品				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
	牛乳	料理名	血や肉や骨をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	そのほか	
1水	○	はつがげんまいごはん		米 発芽玄米		酒	633 24.5
		ホイコーロー	ぶた肉 生揚げ みそ	油 砂糖 ごま油 でん粉	にんにく 玉ねぎ にんじん 干しいたけ キャベツ ピーマン 赤ピーマン	甜面醬 豆板醤 酒 しょう油 こしょう 塩	
		ナムル		砂糖 ごま油	切干だいこん もやし 小松菜 きゅうり にんにく	しょう油 ラー油	
2木	のむヨーグルト	むぎごはん		米 麦			592 27.9
		かつおカツ	かつお	砂糖 小麦粉 パン粉 油		しょう油	
		ごまみそあえ	みそ	砂糖 ごま	もやし 小松菜 にんじん	しょう油 味醂	
		すましじる	かまぼこ		えのき ほうれん草 長ねぎ	だし昆布 削り節 酒 味醂 塩 淡口しょう油	
7火	○	ツナそばろどん	ツナ たまご	米 麦 油 砂糖 ごま	にんじん しょうが ほうれん草	酒 味醂 しょう油 塩	643 27.1
		キャベツとあつあげのみそしる	生揚げ みそ		キャベツ 長ねぎ 小松菜	煮干し	
8水	○	タンめん	ぶた肉	中かめん ごま油 油 でん粉	しょうが にんにく もやし 干しいたけ にんじん キャベツ コーン 長ねぎ	鶏がら 豚骨 だし昆布 酒 淡口しょう油 塩 こしょう ラー油	663 29.3
		ファイバーボール	おから たまご 豆乳 チーズ	小麦粉 砂糖 油		塩 ベーキングパウダー	
		そらまめのしおゆで			そらまめ	塩	
9木	○	きなこあげパン	きなこ	ツイストパン 油 砂糖		塩	639 27.5
		ポパイスープ	とり肉 たまご	春雨	にんじん たけのこ ほうれん草	鶏がら 酒 塩 こしょう しょう油	
		やきにくサラダ	ぶた肉	油 ごま油 砂糖	こんにゃく もやし にんじん えだまめ きゅうり	酒 しょう油 酢 塩 こしょう	
10金	○	ひじきごはん	ひじき あぶらあげ	米 麦 油 砂糖	にんじん	だし昆布 酒 味醂 淡口しょう油 しょう油	595 24.0
		さばのカレーふうみやき	さば			しょう油 味醂 カレー粉	
		アスパラのソテー	ベーコン	油	アスパラガス にんじん キャベツ にんにく	塩 こしょう	
13月	○	むぎごはん		米 麦			585 26.3
		わふうミートローフ	ぶた肉 豆腐 高野豆腐	ごま油 ごま	玉ねぎ にんじん しょうが	塩 こしょう しょう油	
		ちゅうかあえ		春雨 ごま油 砂糖	切干だいこん きゅうり にんじん	豆板醤 酢 しょう油	
		みそしる	あぶらあげ みそ	じゃがいも	小松菜 長ねぎ	だし昆布 煮干し	
14火	○	カラフルピラフ	ベーコン とり肉	米 麦 油 オリーブ油	玉ねぎ にんじん コーン マッシュルーム ピーマン 赤ピーマン	塩 こしょう 白ワイン	598 22.6
		やさいのスープに	ぶた肉 ウィンナー	じゃがいも	にんじん 玉ねぎ キャベツ	鶏がら 白ワイン 塩 淡口しょう油 しょう油 こしょう	
		カフェオレゼリー	牛乳 ゼラチン	生クリーム 砂糖	粉寒天	インスタントコーヒー	
15水	○	レタスチャーハン	ぶた肉 たまご	米 麦 油 ごま油	レタス にんにく 長ねぎ	酒 塩 こしょう しょう油	587 26.3
		しろみざかなのクーリンソース	ホキ	でん粉 油 砂糖 ごま油	玉ねぎ 長ねぎ にんにく しょうが	酢 酒 しょう油 ラー油	
		やさいのピリからあえ		砂糖 ごま油	キャベツ きゅうり にんじん	塩 しょう油 酢 ラー油	
16木	○	ごもくあんかけやきそば	ぶた肉 えび いか	中かめん 油 砂糖 でん粉	しょうが にんにく もやし 干しいたけ にんじん 玉ねぎ たけのこ キャベツ チンゲン菜	酒 塩 こしょう 酢 しょう油	587 27.5
		ぎゅうにゅうかんいりフルーツミックス	牛乳	砂糖	みかん缶 もも缶 りんご缶 粉寒天	ラム酒 白ワイン	
17金	○	ふかがわめし	あさり 油揚げ	米 麦 油 砂糖	ごぼう しょうが	だし昆布 酒 味醂 しょう油	602 22.1
		あげだしどうふ	豆腐	でん粉 小麦粉 油 砂糖	なめこ だいこん	かつお節 味醂 しょう油	
		ごまあえ		砂糖 ごま油 ごま	もやし 小松菜 にんじん	しょう油	

🍷 今月の行事食など !!



- 2日(木) こどもの日の献立
- 17日(金) 食育の日の献立 (東京都)
毎月19日の食育の日は、昨年度に引き続き、
全国の郷土料理を紹介します。

1・2年生が
給食のお手伝いをします!

- 1年生
8日(水) そら豆のさやむき
- 2年生
29日(水) グリンピースのさやむき

日付	こんだて		おもな食品				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
	牛乳	料理名	血や肉や骨をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	そのほか	
20月	○	フラワーパン		フラワーパン			586 23.5
		こめこのとうにゅうシチュー	ベーコン 豆乳	じゃがいも 米粉 オリーブ油	玉ねぎ にんじん エリンギ しめじ パセリ	鶏がら 白ワイン 塩 こしょう	
		チーズサラダ	チーズ	砂糖 油	キャベツ きゅうり にんじん	酢 塩 こしょう しょう油	
21火	○	わかめうどん	とり肉 わかめ 油揚げ	うどん	えのき にんじん 長ねぎ	だし昆布 削り節 酒 味噌 塩 しょう油	586 25.2
		しんじゃがのそぼろあんかけ	とり肉	じゃがいも 油 砂糖 でん粉	玉ねぎ にんじん しょうが	酒 味噌 塩 淡泊しょう油	
		ヨーグルト	ヨーグルト				
22水	○	ブルコギどん	ぶた肉	米 麦 油 砂糖 ごま油 ごま	にんにく 長ねぎ にんじん もやし ニら しいたけ 玉ねぎ	しょう油 コチュジャン 酒 塩 こしょう	593 25.7
		きくらげとたまごのスープ	たまご	油 でん粉 ごま油	たけのこ にんじん きくらげ	鶏がら 酒 こしょう 塩 しょう油	
23木	○	新ごぼうのピラフ	ベーコン	米 麦 油 オリーブ油	玉ねぎ にんじん ごぼう パセリ	だし昆布 塩 こしょう 白ワイン 淡泊しょう油	599 26.0
		あじのムニエル	あじ	小麦粉 バター オリーブ油		塩 こしょう 白ワイン	
		こんにゃくサラダ		油	こんにゃく コーン キャベツ にんじん えだまめ 玉ねぎ	しょう油 酢 こしょう 塩 マスタード	
24金	○	むぎごはん		米 麦			628 30.3
		なまあげとぶたにくのみそいため	ぶた肉 生揚げ みそ	砂糖 油	にんにく 長ねぎ にんじん 干しいたけ 小松菜 キャベツ	味噌 しょう油 コチュジャン	
		かぶときゅうりのキムチあえ		油 ごま油	かぶ きゅうり 白菜キムチ	しょう油	
27月	○	クリームソースのスパゲティ	牛乳 とり肉 チーズ	スパゲティ 小麦粉 オリーブ油 生クリーム	クリームコーン にんにく 玉ねぎ ほうれん草	塩 こしょう 白ワイン	585 25.6
		おかひじきのサラダ	ベーコン	油 ごま油 砂糖 ごま	きゅうり にんじん キャベツ おかひじき	しょう油	
28火	○	むぎごはん		米 麦			588 25.7
		いかのかりんあげ	いか	小麦粉 でん粉 油	しょうが	酒 しょう油	
		おかかあえ	かつお節	ごま油	小松菜 キャベツ もやし えのき	しょう油 味噌 塩	
		きのこじる	油揚げ みそ	じゃがいも ごま油	しいたけ しめじ エリンギ 長ねぎ	だし昆布 削り節 酒 しょう油	
29水	○	グリーンピースごはん		米 麦 油	グリーンピース	だし昆布 酒 塩	617 26.3
		うまに	とり肉 高野豆腐 さつま揚げ	油 じゃがいも 砂糖	にんじん こんにゃく	酒 味噌 しょう油	
		からしあえ			もやし えのき 小松菜	しょう油 からし	
30木	○	カレーライス	ぶた肉	米 麦 じゃがいも 小麦粉 油	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん	赤ワイン 鶏がら トマトクチャップ 豆板醤 しょう油 ウスターソース 塩 中濃ソース こしょう カレー粉 しょう油	632 21.8
		コールスローサラダ		油 砂糖	コーン キャベツ きゅうり	塩 こしょう 酢	
31金	○	かまやきビビンバ	ぶた肉 たまご	米 麦 ごま油 油 砂糖 ごま	だいこん にんじん 小松菜 もやし しょうが にんにく 玉ねぎ レモン汁	ラー油 コチュジャン 豆板醤 しょう油 味噌	589 22.3
		ちゅうかふうコーンスープ	とり肉	でん粉 ごま油	長ねぎ にんじん コーン クリームコーン チンゲン菜	鶏がら 酒 こしょう 塩 淡泊しょう油 しょう油	
		れいとうみかん			みかん		

※学校行事や食材の都合等により、内容を変更する場合があります。ご了承ください。

今月の平均値	606 25.5
基準値	650 26.8

給食だより

新年度が始まり、そろそろ新しいクラスにも慣れてきたころだと思います。しかし、知らず知らずのうちに疲れがたまり、体調を崩しやすいころでもあります。学校でも家庭でも元気に過ごすために、好き嫌いはなるべくしないでいろいろな食べ物を食べ、体調を調えましょう。

「おいしそう」を引き出す



子どもは初めて見る食べ物を避けることがあります。家族や仲のよい友だちがおいしそうに食べていると、初めて見る食べ物への不安が減り、「おいしそう」という気持ちを引き出すことにつながります。



今月の地場産野菜は...
にんじん
小松菜 かぶ

