

日曜日		献立			3つの食品群				「エネルギー」 [kcal]	たんばくし [g]	しじつ [g]	
			の み も の	お か ず (しゅさい・ふくさい)	さいろ	あか	みどり					
					ちから 力や体温に なるもの	からだ 体を つくるもの	からだのちょうしをよくするもの					
							りよくおうしよくやさい 緑黄色野菜	やまいくだもの そのたの野菜果物				
8	火	はつがげんまいい 発芽玄米入りごはん	(フ リ ョ ン)	ハヤシライス てっこつサラダ		ごはん じゃがいも サラダあぶら ごま さとう ごまあぶら	ジョア ぶたにく クリーム チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが にんにく きりぼしだいこん	681	22.8	17.0
9	水	せわりパン		やきそば だいこんサラダ		コッペパン めん サラダあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ だいこん きゅうり	530	21.8	19.0
10	木	ごはん		マーボー豆腐 はるさめサラダ		ごはん さとう かたくりこ サラダあぶら ごま はるさめ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく	にんじん	ねぎ きゅうり しょうが にんにく ほししいだけ キャベツ	608	25.9	18.1
11	金	ごはん		ごぼうのシャキシャキ丼 えだまめサラダ		ごはん ごま しらたき さとう ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ほしひじき	にんじん	ごぼう たまねぎ もやし えだまめ	589	25.1	16.7
14	月	きなこあげパン		ワンタンスープ かみかみ和え		コッペパン だいすけ さとう グラニューとう ワンタン ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう きなこ なると とりにく	にんじん	キャベツ ねぎ きりぼしだいこん きゅうり	605	25.5	21.6
15	火	1年生給食開始										
		むぎ 麦ごはん	(シ イ ョ ウ コ)	チキンカレー グリーンサラダ		ごはん じゃがいも サラダあぶら さとう オリーブゆ	ジョア とりにく	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ	548	16.8	9.0
16	水	スパゲッティミートソース		こざかなサラダ 米粉のスイートポテト		スパゲッティ オリーブゆ サラダあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ コーン	559	22.4	24.2
17	木	ごはん		だいこんと鶏肉のうま煮 おかか和え		ごはん さといも こんにゃく さとう	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ さつまあげ	にんじん	だいこん はくさい もやし	527	23.6	11.0
入学・進学おめでとうメニュー												
18	金	せきはん 赤飯		ちらし卵のスープ 肉だんご ごまマヨネーズ和え お祝いデザート		せきはん さとう ごましお ごま かたくりこ ごまあぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう たまご にくだんご かまぼこ	にんじん チンゲンサイ こまつな	ほししいだけ キャベツ コーン	678	23.1	25.9
21	月	パーカーハウス	(フ リ ョ ン ペ ー リ)	ハンバーグ ミネストローネ ポイルキャベツ		パーカーハウス さとう マカロニ サラダあぶら	ジョア ペーコン グレートノーザン	にんじん	たまねぎ コーン にんにく キャベツ	634	24.9	17.5
22	火	わかめごはん		肉じゃが ツナサラダ		ごはん じゃがいも しらたき さとう サラダあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ かつおぶし ツナ	にんじん さやいんげん	たまねぎ きゅうり キャベツ レモン	602	23.9	17.6
23	水	コッペパン		チキンのトマトクリーム煮 コーンサラダ		コッペパン パ ^パ タル ^{タル} ソース サラダあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん	キャベツ たまねぎ しめじ きゅうり コーン	579	31.8	19.0
24	木	ごはん		さけ 鮭しょうゆづけフライ みそしる ポテトサラダ		ごはん サラダあぶら じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう さけ とうふ あぶらあげ ハム	にんじん	だいこん ねぎ たまねぎ きゅうり	641	28.3	23.5
25	金	とりめし (むぎごはん)		けんちん汁 こまつなサラダ		むぎごはん さとう さといも サラダあぶら こんにゃく ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ とうふ ツナ	にんじん こまつな	しょうが だいこん ごぼう ねぎ きゅうり キャベツ レモン	611	24.4	17.6
28	月	コッペパン		こがね煮 マカロニサラダ りんごジャム		コッペパン じゃがいも こんにゃく くろざとう マヨネーズ マカロニ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ ツナ	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	628	25.1	23.9
29	火	しょうわ ひ 昭和の日										
30	水	ごもく 五目うどん (バックめん)		やさいのかき揚げ カップヨーグルト		めん サラダあぶら	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ヨーグルト	にんじん こまつな	ねぎ ほししいだけ えのきだけ	594	22.1	23.4
★ 太字で書かれた食材は安中市で採れた食材です。 ★給食費口座引き落とし日は、5月26日(月)です。5月分と同時引き落としになります。 ★ 仕入れ等の都合により献立を変更することがあります。									平均	601	24.2	19.1
									基準値	650	32.0 ～ 21.0	18.0 ～ 21.0

毎月19日は「家族でいただきますの日」 豊かな心を育み伝える場である「家族の食卓」の役割について改めて考えてみましょう。

入学・進学おめでとう！

いよいよ新 しい学校 での生活 がスタートしました。学校給食 は栄養 バランスのとれた食事 で子 どもたちの健 やかな成長 を支 えるとともに、食 に関する 指導 を効 果的 にすすめるための教材 としての役割 もあります。地域 でとれる新鮮 な食材 を取り入 れ、安全 や衛生 に配慮 しながら、心 を込 めておいしい給食作 りに努 めて まいります。学校給食 へのご理解 ・ご協力 のほど、よろしくお願 い致します。

