



日	曜日	(食器)	しゅしょく 主食	のみもの	副食 (ぶくしょく)		体をつくるもと (赤)		体の調子を整える (緑)		熱や力のもと (黄)		エネルギー (kcal)		
					しゅさい 主菜	ぶくさい 副菜	しる 汁もの	1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミン	5群 炭水化物		6群 脂質	たんぱく質 (g)
								魚・肉・卵・大豆	牛乳・乳製品・ 小魚 海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ・くだもの	米・パン めん・いも		油脂	
9	月		しぎょうしき 始業式												
10	火	★	さくらごはん (あんなかまい)	牛乳	てりやきチキン じょうしゅうきんぴら はなふのみそしる	とりにく あぶらあげ	牛乳	にんじん ごまつな	しょうが たまねぎ	ごぼう こんにゃく	ごはん じゃがいも さとう	ごま ごまあぶら	577 23.2 2.6		
11	水		しよくパン いちご&マーガリン	牛乳	ウインナー (2) のりしおポテト トマトスープ	ウインナー ひよこまめ	牛乳 あおのり	にんじん トマト	たまねぎ だいこん	セロリ	パン じゃがいも マカロニ	ナッツ オイル	633 24.0 3.4		
12	木	★	ごはん (あんなかまい)	牛乳	かんこくふうやきにく ごまつなのナムル トックのスープ	ぶたにく	牛乳 わかめ	にんじん にら ごまつな	しょうが たまねぎ はくさい ほししいたけ	にんにく もやし だいこん	ごはん トック さとう	ごま ごまあぶら	554 24.4 2.1		
13	金		サンドパン	牛乳	ぶりフライ パックソース はるキャベツのポトフ おはなみだんご	ぶり ウインナー	牛乳	にんじん	たまねぎ だいこん	キャベツ	パン じゃがいも しらたま さとう	あぶら	667 23.5 2.3		
16	月	★	ごはん	牛乳	はるまき マーボー豆腐 ひじきサラダ	ぶたにく とうふ とりにく	牛乳 ひじき	にんじん ごまつな	たまねぎ しょうが キャベツ	にんにく きゅうり しいたけ	ごはん さとう でんぶ	あぶら ごまあぶら	660 25.0 2.0		
17	火	★	ごはん (あんなかまい)	牛乳	ハンバーグトマトソースかけ かきなのごまあえ はるキャベツのみそ汁	ハンバーグ あぶらあげ	牛乳	にんじん かきな	もやし たまねぎ	キャベツ ほししいたけ	ごはん さとう	ごま ナッツ オイル	610 23.6 2.7		
18	水		ロールパン	のむ ヨーグルト (ぶどう)	グリルチキン チーズポテト ABCスープ	とりにく	のむヨーグルト チーズ	にんじん パセリ	しょうが たまねぎ だいこん	にんにく キャベツ コーン	パン じゃがいも マカロニ さとう		538 23.2 2.7		
19	木	◎	むぎごはん (あんなかまい)	牛乳	ポークカレー かきなのおかかあえ おいわいデザート (センターから)	ぶたにく	牛乳 スライス	にんじん かきな	たまねぎ しょうが コーン	にんにく キャベツ	ごはん じゃがいも ゼリー	あぶら	644 21.3 2.7		
20	金	◎	せわり こめっこばん	牛乳	ソースやきそば フルーツヨーグルト	ぶたにく	牛乳 ヨーグルト あおのり	にんじん ピーマン	しょうが キャベツ パイン	たまねぎ もやし	パン めん	あぶら	682 25.6 2.6		
23	月	★	ごはん	牛乳	さばごまみそかけ にくじゃが キャベツのしおもみ	さば ぶたにく	牛乳	にんじん	たまねぎ えだまめ きゅうり	しょうが キャベツ しらたき	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごま	660 29.5 2.8		
24	火	★	ごはん (あんなかまい)	牛乳	ぎょうざ (2) はっほうさい はるさめサラダ	ぶたにく いか	牛乳	にんじん チゲサイ	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり もやし ほししいたけ	キャベツ	ごはん さとう はるさめ でんぶ	あぶら ごまあぶら ドレッシング	572 23.5 2.0		
25	水	◎	ココアパン	牛乳	ミートソーススパゲッティ シーザーサラダ *クルトンつき アセロラゼリー (センターから)	ぶたにく だいず ツナ	牛乳 チーズ	パプリカ ピーマン	にんにく キャベツ しいたけ	たまねぎ きゅうり	パン スパゲッティ クルトン ゼリー	ナッツ オイル バター ドレッシング	669 23.9 2.0		
26	木	★	わかめごはん (あんなかまい)	牛乳	あつやきたまご きざみきゅうり ごまとんじる	たまご ぶたにく	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ しょうが	だいこん きゅうり	ごはん じゃがいも	ごま ごまあぶら	538 23.4 2.5		
27	金	○	こめっこばん	牛乳	にこみうどん ごぼうサラダ いよかん	とりにく あぶらあげ	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ はくさい ごぼう きゅうり えだまめ いよかん		パン うどん	ナッツ あぶら ごま ごまあぶら	590 22.8 2.1		

○献立内容は、材料等の都合により変更になる場合があります。  
○基準は、エネルギー：640kcal、たんぱく質：24g(18~32g)、塩分2.5g未満です。

(平均値) エネルギー 616Kcal  
たんぱく質 24.1g  
塩分 2.5g

## ☆ 人気の給食ランキング ☆

みなさんのすきなきょうしょくは？  
ランキングとあっているかな？

### 【 ごはん 】

- 1位 わかめごはん
- 2位 こぎつねごはん
- 3位 さくらごはん

\* わかめごはんは大人気！

### 【 おかず部門 】

- 1位 からあげ
- 2位 グリルチキン
- 3位 チーズインハンバーグ

\*唐揚げは給食センターの自信作！  
外はカラリ、中はジューシー！

### 【 汁物部門 】

- 1位 煮込みうどん
- 2位 トックのスープ
- 3位 ごま豚汁

\*うどんの入った汁物は大人気！  
群馬のおっきりこみも人気です。

### 【 パン部門 】

- 1位 揚げパン
- 2位 メロンパン
- 3位 ココアパン

\*揚げパンは、砂糖、きなこ、  
ココアの3種類。どれが好きかな？

### 【 サラダ部門 】

- 1位 シーザーサラダ
- 2位 ごぼうサラダ
- 3位 はるさめサラダ

\*サクサクのクルトンが入った  
シーザーサラダが大人気！

### 【 総合 】

- 1位 カレーライス
- 2位 やきそば
- 3位 ハッシュドポーク

\*やっぱりカレーが1番！  
ナンとの組み合わせも人気です♪

### 【食器の組み合わせ】

- ★=おわん+おわん+しきり皿
- 無印=おわん+しきり皿
- =おわん+おわん
- ◎=カレー皿+おわん



### ・ 保護者の方へ ・

#### 【給食費の口座振替のお願い】

4月は振替がありません。  
5月に4月分と5月分をまとめた  
2ヶ月分の振替があります。

**5月の振替日は**

**5月25日 (金)**

**金額は、1年生¥6,630  
2~6年生¥7,800です。**

\* このランキングは、子どもたちの感想や日々の残量調査を基に作成しました。