



| 日 | 曜日 | こんだてめい | おもなしょくひんとはたらき | | | 3・4ねんのえいようか | | |
|----|----|---|---|--|--|--------------|-------------|--|
| | | | おもにエネルギーのもとになる | おもにからだをつくるもとになる | おもにからだのちょうしをととのえるもとになる | エネルギー (kcal) | たんぱく しつ (g) | |
| | | | きのグループ | あかのグループ | みどりのグループ | | | |
| 1 | 金 | ごはん ししゃものなんばんづけ ごまあえ ぶたじる | ごはん じゃがいも でんぶん さとう ごま しょくぶつゆ | 牛乳 ししゃも ぶたにく とうふ | にんじん ほうれんそう ごぼう だいこん ねぶかねぎ もやし | 603 | 27.5 | |
| 7 | 木 | 振り替え休業日 | | | | | | |
| 8 | 金 | ごはん だいずとかつおのオーロラに きゅうりのちゅうかあえ はるさめスープ | ごはん でんぶん はるさめ さとう ごま しょくぶつゆ | 牛乳 かつお ベーコン だいず | にんじん きゅうり しょうが チンゲンサイ はくさい もやし かんそうしいたけ | 607 | 26.3 | |
| 11 | 月 | 小こめこパン スパゲッティナポリタン ふわふわたまごスープ ヨーグルト | パン スパゲッティ こめこ パンこ しょくぶつゆ | 牛乳 ベーコン たまご チーズ ヨーグルト | にんじん パセリ ピーマン たまねぎ にんにく マッシュルーム | 666 | 27.9 | |
| 12 | 火 | わかめごはん ぶりのてりやき ごもくまめ みそしる | ごはん じゃがいも さとう | 牛乳 とりにく ぶり だいず とうふ こんぶ わかめ かたくちいわし | にんじん ごぼう だいこん ねぶかねぎ かんそうしいたけ | 632 | 29.6 | |
| 13 | 水 | 若草運動会全体練習 弁当の日 | | | | | | |
| 14 | 木 | 若草運動会 給食なし | | | | | | |
| 15 | 金 | 若草運動会予備日 弁当の日 | | | | | | |
| 18 | 月 | コッペパン りんごジャム ホキフライ コールスロー やさしいスープ | パン パンこ こむぎこ じゃがいも ジャム しょくぶつゆ | 牛乳 ホキ ベーコン | にんじん キャベツ きゅうり セロリー たまねぎ はくさい | 616 | 23.0 | |
| 19 | 火 | ごはん のりのつくだに ちくぜんに ささかまぼこのいそべあげ みしょうかん | ごはん こむぎこ じゃがいも さとう しょくぶつゆ | 牛乳 とりにく なまあげ ささかまぼこのり | にんじん ごぼう さやいんげん たけのこ かんそうしいたけ みしょうかん | 628 | 27.1 | |
| 20 | 水 | むぎごはん ハヤシシチュー わかめサラダ もも(かんづめ) | ごはん おおむぎ じゃがいも さとう ごま しょくぶつゆ | 牛乳 ぶたにく チーズ わかめ | にんじん さやいんげん きゅうり にんにく たまねぎ もやし マッシュルーム もも(缶) | 642 | 20.5 | |
| 21 | 木 | 小ココアパン ソースやきそば えびボールスープ オレンジ | パン ちゅうかめん はるさめ でんぶん しょくぶつゆ | 牛乳 ぶたにく えび すけそうだら | にんじん ピーマン ほうれんそう キャベツ しょうが たまねぎ はくさい もやし かんそうしいたけ オレンジ | 619 | 25.5 | |
| 22 | 金 | ごはん さわらのやくみソースかけ ワンタンスープ ミノマト(2こ) | ごはん ワンタン でんぶん さとう しょくぶつゆ | 牛乳 さわら ぶたにく | にんじん ミノマト しょうが たけのこ にんにく ねぶかねぎ はくさい もやし | 623 | 24.6 | |
| 25 | 月 | しょくパン いちごジャム とりにくのハーブやき コーンサラダ かぼちゃのポタージュ | パン ジャム じゃがいも さとう バター しょくぶつゆ | 牛乳 とりにく チーズ クリーム | かぼちゃ にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし にんにく | 605 | 26.1 | |
| 26 | 火 | ごはん ぶたにくのしょうがやき じゃことこまつなのいためもの さつまじる | ごはん さつまいも さとう ごま しょくぶつゆ | 牛乳 とりにく ぶたにく ちりめんじゃこ かつおぶし | にんじん こまつな ごぼう しょうが だいこん にんにく ねぶかねぎ しめじ | 611 | 29.2 | |
| 27 | 水 | むぎごはん ポークカレー だいこんのナムル メロン | ごはん おおむぎ じゃがいも さとう ごま しょくぶつゆ | 牛乳 ぶたにく チーズ | にんじん ほうれんそう だいこん たまねぎ にんにく メロン | 629 | 21.6 | |
| 28 | 木 | よこわりまるパン ハンバーグトマトソースかけ アメリカンサラダ コンソメスープ | パン パンこ マカロニ でんぶん ポテトチップス | 牛乳 とりにく ぶたにく ベーコン | にんじん パセリ キャベツ きゅうり セロリー たまねぎ とうもろこし | 627 | 24.9 | |
| 29 | 金 | むぎごはん マーボーとうふ だいがくいも オレンジ | ごはん おおむぎ さつまいも でんぶん さとう ごま しょくぶつゆ | 牛乳 とうふ ぶたにく | にんじん しょうが にんにく ねぶかねぎ かんそうしいたけ オレンジ | 655 | 23.9 | |

※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。 ※印は、スプーンもあったほうが食べやすい献立です。
※牛乳は毎日つきます。 ※献立は変更することがあります。

本校3・4年生の1回あたりの
学校給食摂取基準
・エネルギー 633 kcal
・たんぱく質 23.8g



今月の目標

・食事のマナーを身につけよう

お知らせ
5月13日(水) 若草運動会全体練習 弁当の日
5月15日(金) 若草運動会予備日 弁当の日

