



ひにち・ようび	こんだてめい		おもなざいりょう					えいようか	
	のものの	主食・おかず	たんぱく質	無機質	からだのちょうしをととのえるものになる(みどり)		エネルギーのもとになる(き)		
7 (木)	牛乳	☆こどものひきゅうしょく☆ たけのごはん さわらのたつたあげ すましじる てづくりプリン	さわら とりにく かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たけのこ えのきたけ しょうが えだまめ	こめ さとう おしむぎ でんぷん プリン	あぶら	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)
8 (金)	牛乳	☆ラッキーにんじん& 本からとびだすごちそうきゅうしょく☆ むぎごはん とうふいりハンバーグ コールスローサラダ わかたけじる	とりにく とうふ たまご みそ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	にんじん	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり たけのこ	こめ さとう おしむぎ パンこ でんぷん	あぶら マヨネーズ	646 27.2 17.6 2.2
11 (月)	牛乳	プルコギどん みそチゲ てづくりカルピスマルクゼリー	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう カルピス かんてん	にんじん にら	キャベツ キムチ だいこん たまねぎ えのきたけ しょうが にんにく	こめ さとう おしむぎ	あぶら ごまあぶら ごま	671 28.0 21.3 2.4
12 (火)	牛乳	むぎごはん いかのさらさあげ ごしきあえ さつまじる	いか ハム とりにく たまご みそ あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	だいこん ごぼう ながねぎ しょうが	こめ さとう おしむぎ でんぷん	あぶら	651 28.1 16.6 2.4
13 (水)	牛乳	※5,6年生:陸上大会のため、給食なし。 むぎごはん とりにくとさといものちゅうかふうに きりぼしだいこんのごまマヨあえ	とりにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たけのこ ながねぎ しいたけ しょうが きりぼしだいこん	こめ さとう おしむぎ さといも	あぶら ごまあぶら ごま マヨネーズ	602 22.4 18.5 1.9
14 (木)	牛乳	※5,6年生:陸上大会予備日のため、給食なし。 むぎごはん あつあげのみそいため パンパンジーサラダ	あつあげ ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	キャベツ もやし きゅうり たけのこ しいたけ しょうが にんにく	こめ さとう おしむぎ でんぷん	あぶら ごまあぶら ごま	618 26.6 22.0 1.5
15 (金)	牛乳	ツナマヨコーントースト ABCスープ てづくりチョコプリン	ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	にんじん こまつな パセリ	たまねぎ コーン キャベツ セロリー	しょうパン さとう マカロニ プリン	あぶら マヨネーズ	652 24.7 27.4 2.4
18 (月)	牛乳	むぎごはん きりぼしだいこんのたまごやき キムチなっとうあえ なめこじる	ぶたにく みそ なっとう とうふ たまご かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	ながねぎ なめこ キムチ きりぼしだいこん	こめ さとう おしむぎ	あぶら	633 29.4 20.2 1.9
19 (火)	牛乳	※1,2年生:校外学習のため、給食なし。 むぎごはん じぶに ねぎのナムル	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう さやいんげん	ながねぎ もやし	こめ さとう おしむぎ こむぎこ じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	573 22.9 12.4 2.2
20 (水)	牛乳	きなこあげパン にくだんごスープ マカロニサラダ	ぶたにく ハム たまご きなこ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ながねぎ もやし きゅうり コーン しいたけ しょうが	ツイストパン さとう でんぷん マカロニ	あぶら ごまあぶら マヨネーズ	630 27.2 24.7 2.1
21 (木)	牛乳	むぎごはん のしどり うめおかかあえ じゃがいものみそじる ミニはちみつレモンゼリー	とりにく たまご みそ かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう あおりの わかめ	にんじん こまつな	だいこん うめ ながねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ しょうが	こめ さとう おしむぎ でんぷん ゼリー じゃがいも	あぶら ごま	653 29.8 19.2 2.0
22 (金)	牛乳	むぎごはん しろみざかなのみそチーズやき おかかサラダ のっぺいじる	ホキ みそ とりにく かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう こまつな ピーマン	たまねぎ だいこん キャベツ ごぼう ながねぎ レモン えのきたけ	こめ さとう おしむぎ さといも こんにゃく	あぶら ごま マヨネーズ	614 31.5 17.5 2.3
25 (月)	牛乳	けんちんうどん ポパイポテトサラダ てづくりこめこのマドレーヌ	とりにく ベーコン たまご あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな ほうれんそう	だいこん ごぼう ながねぎ	うどん さとう じゃがいも さといも こめこ	あぶら ごまあぶら バター	765 26.3 23.6 3.7
26 (火)	牛乳	むぎごはん ぶたにくとだいこんのもの ひじきときりぼしだいこんのサラダ	ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん	だいこん きゅうり きりぼしだいこん	こめ さとう おしむぎ しらたき	あぶら ごまあぶら	563 19.7 14.6 1.9
27 (水)	牛乳	むぎごはん さけのパンこやき ささみとみずなのりあえ はるさめスープ	さけ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん パセリ チンゲンサイ	キャベツ みずな きゅうり にんにく ながねぎ たまねぎ	こめ さとう おしむぎ はるさめ パンこ	あぶら マヨネーズ ごまあぶら	619 28.0 18.8 1.9
28 (木)	シヨア	☆5月のおたんじょうびきゅうしょく☆ ポークカレー コーンサラダ シヨア(プレーン) おぶラスク	ぶたにく	のむヨーグルト	にんじん	たまねぎ りんご キャベツ きゅうり しょうが にんにく コーン	こめ さとう おしむぎ じゃがいも やきふ	あぶら バター	635 21.1 14.5 2.1
29 (金)	牛乳	むぎごはん とりにくのレモンしょうゆやき えだまめとひじきのサラダ こまつなのみそじる	とりにく ハム あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	たまねぎ もやし ながねぎ レモン えのきたけ しょうが えだまめ	こめ さとう おしむぎ	あぶら	572 28.2 16.5 2.0

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

今月の本からとびだすごちそう給食

図書館司書の先生と相談して、毎月1回、本の中に登場する料理を給食で取り上げています。

栄養摂取基準 (3, 4年生)		当月平均
エネルギー	650	629
たんぱく質	26.8	26.3
脂質	18.1	19.0
食塩相当量	2.0	2.1



『給食当番のいちにち』

はじめての給食当番はわくわく、どきどきがいっぱい。1年生のみつくんは、朝からそわそわして、授業中も給食当番のことが頭から離れません。さてさて、どうなるのでしょうか……。給食当番の仕事や身支度などが描かれているので、特に1年生におすすめです。



大塚菜生・文 イシヤマアズサ・絵 少年写真新聞社刊

ラッキーにんじんってなあに？

弥富小では、すっかり定番となったイベント給食です。これは、星形のにんじんをコロケやハンバーグなど、どこに入っているか見た目ではわからないものに1個だけ入れます。それが当たった児童は、優先的に来月の給食リクエストができるものです。毎月1回10日頃までに行っています。児童は、この日を大変楽しみにしてくれています。

