

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	エネルギーたんぱく質
7	火		麦ご飯 親子煮 小松菜のみぞれあえ おかしなトマト	牛乳 鶏卵 若鶏もも むしかまぼこ 粉寒天 粉ゼラチン	精白米 麦 じゃがいも 米サラダ油 三温糖 グラ ニュー糖 上白糖	にんじん 玉ねぎ 糸み つば たけのこ 干しシ イタケ 小松菜 大根 トマト	641 Kcal 23.9 g
8	水		食パン 手作りイチゴジャム ポークビーンズ 茎わかめサラダ たくさんイチゴが出回る季節です。	牛乳 豚肩肉 いんげん 豆 くきわかめ	食パン グラニュー糖 米サ ラダ油 じゃが芋 バター マカロニ 上白糖 ごま	いちご レモン 玉ねぎ 人参 にんにく トマトピューレ セロ リー 青ピーマン きゅうり も やし	633 Kcal 22.7 g
9	木		タケノコご飯 プリの塩焼き 野菜のごまみそ なすとそうめんの清まし汁 日本伝統料理	牛乳 ぶり 米味噌 真 昆布 わかどりもも 豆 腐	精白米 麦 上白糖 ごま 米サラダ油 三温糖 そう めん ひやむぎ	たけのこ 大根 もやし 人 参 キャベツ 胡瓜 小松菜 なす おくら	651 Kcal 29.4 g
10	金		三色丼 きゅうりときくらげ酢の物 野菜のみそ汁	鮭 鶏卵 牛乳 カタク チイワシ カットわかめ 米味噌	精白米 麦 サラダ油 ご ま油 じゃがいも	人参 ほうれん草 きくらげ きゅうり 大根 小松菜	654 Kcal 27.9 g
13	月		人参とコーンピラフ タンドリーチキン パリパリサラダ かき玉スープ こどもの日メニュー	ベーコン 牛乳 鶏もも肉 ヨーグルト 豚挽き肉 も 念頭府 鶏卵	精白米 麦 大豆油 ワン タンの皮 サラダ油 はち みつ でん粉	にんにく 玉ねぎ 人参 スイートコーン パセリ キャベツ 胡瓜 セロリー ほうれん草	692 Kcal 28.9 g
14	火		むぎごはん 煮豆 魚の辛味焼き 野菜のごま和え 豆腐のみそ汁	牛乳 サワラ 金時豆 油揚げ 豆腐 カットわ かめ 米味噌	精白米 麦 三温糖 ごま	にんにく 生姜 パセリ は くさい 小松菜 人参 根深 ネギ	656 Kcal 30.9 g
15	水		昔ながらの醤油ラーメン ツナのスナックパイ 清見オレンジ スープがおいしいラーメン	豚肉バラ カットわかめ 焼き海苔 牛乳 鮭フ レーク おから	三温糖 蒸し中華麺 マヨ ネーズ ぎょうざの皮 サ ラダ油	めんま 生姜 ほうれん草 根深ネギ 人参 玉ねぎ し モン パセリ 清見オレンジ	679 Kcal 23.0 g
16	木		ジャンバラヤ 小松菜スープ フルーツサラダ	豚挽き肉 ベーコン 大 豆 牛乳	精白米 麦 サラダ油 緑 豆はるさめ	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 エリ ンギ 青ピーマン 粒コーン セロ リー 小松菜 干しいたけ キャベ ツ 胡瓜 温州みかん果実飲料 バイ ンアップル	633 Kcal 19.9 g
17	金		グリーンピースとジャコのご飯 じゃが芋の含め煮 きゃべつのおかか和え プチトマト 1年生によるグリーンピース皮むき	ちりめんじゃこ 牛乳 豚肉バラ 焼き豆腐	精白米 麦 サラダ油 じゃが芋 板こんにやく 三温糖	グリーンピース 生姜 人参 玉ねぎ ちりめんじゃこ キャベツ ほうれん草 ミニトマト	676 Kcal 24.8 g
20	月		麦ご飯 おひたし 豆腐のまさご焼き 粉ふきいも 大根の清まし汁 6年生移動教室	牛乳 木綿豆腐 鶏肉 鶏卵 ちりめんじゃこ 干しわかめ	精白米 麦 サラダ油 で ん粉 三温糖 じゃが芋	人参 玉ねぎ 糸みつば 小松菜 白菜 大根 干 しいたけ 根深ネギ	653 Kcal 30.5 g
21	火		アスパラご飯 魚とアスパラの天ぷら トマト 白菜のみそ汁 おろしつゆ 6年生移動教室	ベーコン ちりめんじゃ こ 牛乳 あじ 鶏卵 油揚げ かたくちいわし 味噌	精白米 薄力粉 でん粉 サ ラダ油 三温糖	アスパラガス 大根 白菜 人参 小松菜 トマト	625 Kcal 29.3 g
22	水		カレーパン 麦入りミネストローネスープ トマトと胡瓜のサラダ 6年生移動教室	豚挽き肉 鶏卵 牛乳 ベーコン 鶏もも肉 い んげん豆	ショートニング 大豆油 薄力粉 三温糖 パン粉 じゃが芋 大麦 サラダ油	人参 玉ねぎ マッシュルー ム パセリ にんにく セロ リー トマト缶詰 トマト きゅうり	697 Kcal 25.3 g
23	木		麦ご飯 サメの竜田揚げ きゃべつの昆布漬け のっぺい汁 6年生移動教室	牛乳 モウカサメ 刻み 昆布 真昆布 豚肩肉 油揚げ	精白米 麦 でん粉 サラ ダ油 ごま 車麩 さとい も 板こんにやく ちくわん	しょうが キャベツ きゅ うり 人参 はつかだいこ ん 大根 根深ネギ 小松 菜	645 Kcal 33.5 g
24	金		ムロアジの麻婆丼 華風胡瓜 フルーツみつ豆	ムロアジ 豚挽き肉 木 綿豆腐 味噌 牛乳 粉 寒天 赤エンドウ	精白米 麦 サラダ油 で ん粉 ごま油 黒砂糖	しょうが 根深ネギ たけ のこ にんにく ニラ 干 しいたけ 人参 胡瓜 温州みかん果実飲料	666 Kcal 26.9 g
27	月		麦ご飯 のりの佃煮 じゃが芋のそぼろに ちりめん和え 清見オレンジ	牛乳 あまのり 豚挽き 肉 ちりめんじゃこ	精白米 大麦 三温糖 サ ラダ油 じゃが芋 でん粉 ごま	生姜 人参 玉ねぎ さやい んげん キャベツ 胡瓜 小 松菜 清見オレンジ	650 Kcal 21.4 g
28	火		黒米ご飯 シシャモのごまフライ 人参の味噌炒め もやしのおひたし 青菜のみそ汁 揚げたゴマがこうばし	牛乳 子持ちシシャモ 鶏卵 味噌 油揚げ か たくちいわし 味噌	精白米 サラダ油 薄力粉 ごま 三温糖	人参 なら もやし ほう れん草 大根 小松菜	657 Kcal 26.6 g
29	水		チリビーンズドッグ コーンポテト 青梗菜とシメジのスープ プチトマト	豚挽き肉 牛乳 大豆 鶏もも 鶏卵	蒸し中華麺 でん粉 砂糖 ごま油 サラダ油	にんにく 玉ねぎ 人参 スイ ートコーン パセリ セロリー 青 梗菜 しめじ トマト	629 Kcal 27.2 g
30	木		豆と野菜のカレー 糸寒天サラダ 小玉スイカ	鶏もも肉 大豆 牛乳 糸寒天	精白米 麦 サラダ油 じゃが芋 バター 薄力粉 ザラメ糖 三温糖	生姜 にんにく にんじん玉 ねぎ セロリー ナス ピー マン シメジ 小松菜 りん ご 大根 キャベツ すいか	700 Kcal 21.0 g

～今月の献立より～

春から初夏にかけての食材がたくさん出回る季節です。田んぼでは、田植えも終わり緑が輝く季節です。

- 7日 「おかしなトマト」 おいしくなってきたトマトを使ったゼリーです。
- 21日 旬のアスパラをご飯と天ぷらに使いました。長野県栄村から直送です。
- 23日 宮城県気仙沼市でとれたモウカサメをつかった揚げ物です。
- 31日 開校記念日です。(学校はおやすみです。)

