

日	献立名	主な材料とその働き							栄養価		
		おもにエネルギーのもとになる食品		おもに体をつくるもとになる食品		おもに体の調子を整えるもとになる食品			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	食塩相当量 (g)
		たんすいかぶつが多い	しぼうが多い	たんぱくしつが多い	むぎしつが多い	カロテンが多い	その他のビタミンが多い				
2 (月)	「八十八夜」 ★まっちゃあげぼん	ポークビーンズ だいこんツナサラダ	★ミルクパン さとう じゃがいも こむぎこ	こめあぶら ごまあぶら	きなこぶたにく いんげんまめ だいず まくろかん	★ぎゅうにゅう	にんじん トマトピューレ ごまつな	にんにく たまねぎ だいこん きりぼしだいこん きゅうり	630	17.0	1.9
3 (火)	憲法記念日										
4 (水)	みどりの日										
5 (水)	こどもの日										
6 (金)	「こどもの日」 ★ちゅうかおこわ	★ししゃものからあげ さつきじる	こめもちごめ さとう でんぶん	こめあぶら	ぶたにく やきぶた あぶらあげ かまぼこ	★ぎゅうにゅう ★こもちししゃも こんぶ	にんじん ごまつな	ほししいたけ たけのこ しょうが だいこん ねぎ	575	19.6	2.2
9 (月)	季節食材：アスパラガス わかめごはん	にくじゃが アスパラガスのおかかあえ	こめ じゃがいも きびぎとう	こめあぶら	ぶたにく だいず あぶらあげ かつおぶし	たきこみわかめのもと ★ぎゅうにゅう しらたき	にんじん さやいんげん アスパラガス	たまねぎ ほししいたけ もやし	556	15.6	2.0
10 (火)	★コーンピラフ	★さかなのこうそうパンこやき やさいスープ	こめパンこ じゃがいも	★バター オリーブゆ こめあぶら	メルルーサ ぶたにく ベーコン	★ぎゅうにゅう ★チーズ	にんじん ごまつな	コーン にんにく たまねぎ キャベツ エリンギ セロリー	575	18.9	2.1
11 (水)	★ごまごはん	とうふハンバーグきのこデミソース はくさいとベーコンのスープ	こめパンこ でんぶん きびぎとう じゃがいも	★しろごま マヨネーズ (卵なし) オリーブゆ こめあぶら	ぶたひきにく とうふ ベーコン レンズまめ	★ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	たまねぎ にんにく しめじ えのきたけ エリンギ はくさい セロリー	579	15.0	1.7
12 (木)	季節食材：新しょうが しんしょうがごはん	★たまごやきのあますあんかけ じゃがいものみそじる	こめもちごめ きびぎとう さとう でんぶん じゃがいも	こめあぶら ごまあぶら	あぶらあげ ぶたひきにく ★たまご みそ	★ぎゅうにゅう いりこ わかめ	こねぎ にんじん にら	しんしょうが えのきたけ たまねぎ たけのこ ほししいたけ	540	16.8	1.9
13 (金)	★はちみつレモントースト	★あさりのかりっとサラダ ポークシチュー	★むえんパン はちみつ でんぶん きびぎとう じゃがいも こむぎこ さとう	★バター こめあぶら ごまあぶら	★あさり ぶたにく	★ぎゅうにゅう	にんじん トマトピューレ	レモン しょうが キャベツ コーン にんにく ねぎ たまねぎ しめじ	579	14.4	1.5
16 (月)	キムチチャーハン	おかひじきナムル あつあげのうまに	こめ きびぎとう でんぶん	ごまあぶら こめあぶら	ぶたにく だいず あつあげ	★ぎゅうにゅう	にんじん こねぎ おかひじき チンゲンサイ	にんにく しょうが ねぎ キムチ もやし えのきたけ たまねぎ はくさい たけのこ	615	16.9	2.3
17 (火)	季節食材：新じゃがいも ★スバゲティー ペスカトーレ	しんじゃがのまるごとあげ ゆうやけゼリー	スパゲティ さとう じゃがいも	こめあぶら	ベーコン ★えび いか	★チーズ ★ぎゅうにゅう アガー	にんじん トマトかん	にんにく たまねぎ セロリー オレンジジュース	560	18.2	1.7
18 (水)	はいがごはん	はたけのおにくチリソースあえ おかかあえ さわにわん	こめ でんぶん きびぎとう さとう	こめあぶら ごまあぶら	だいず かつおぶし ぶたにく	★ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん	しょうが にんにく たまねぎ もやし ごぼう だいこん	578	14.9	2.0
19 (木)	「食育の日」：タイ料理 ガバオライス	★めだまやき はるさめサラダ	こめ きびぎとう でんぶん はるさめ	こめあぶら ごまあぶら	とりにく とりひきにく だいず ★たまご	★ぎゅうにゅう	ピーマン あかピーマン にんじん ほうれんそう	にんにく しょうが たまねぎ えのきたけ もやし きゅうり	610	17.5	2.2
20 (金)	はいがごはん	★ぶたにくのごまみそやき おひたし きのこじる	こめ さとう でんぶん	★しろごま ★しろすりごま こめあぶら	ぶたにく みそ あぶらあげ かつおぶし とうふ	★ぎゅうにゅう	こねぎ ごまつな にんじん	しょうが にんにく はくさい しめじ えのきたけ	576	16.7	1.7
23 (月)	★ごまごはん	しせんとうふ はるさめスープ	こめ きびぎとう でんぶん はるさめ	★しろごま こめあぶら ごまあぶら	ぶたにく とうふ とりひきにく	★ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ほししいたけ はくさい えのきたけ	588	15.6	2.0
24 (火)	えだまめひじきごはん	★れんこんきんぴら たらのつみれじる	こめもちごめ きびぎとう でんぶん	こめあぶら ごまあぶら ★しろごま	ぶたにく あぶらあげ たらのすりみ とうふ みそ	ひじき ★ぎゅうにゅう こんにやく	にんじん ごまつな	ごぼう えだまめ れんこん だいこん ねぎ しょうが	527	16.8	1.9
25 (水)	はいがごはん	かつおとじゃがのあすまに カリカリジャコのアえもの なめこのみそじる	こめ じゃがいも きびぎとう でんぶん	こめあぶら ごまあぶら	かつお とうふ みそ	★ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん ほうれんそう	しょうが きゅうり キャベツ だいこん なめこ	572	17.6	1.9
26 (木)	ジャージャーめん	だいこんナムル オレンジゼリー	ちゅうかめん きびぎとう でんぶん さとう	こめあぶら ごまあぶら	ぶたひきにく だいず みそ	★ぎゅうにゅう アガー	にんじん ごまつな	もやし きゅうり にんにく しょうが ねぎ ほししいたけ たけのこ たまねぎ だいこん えのきたけ みかんジュース みかんかん	624	15.2	2.5
27 (金)	「ごまつなの日」 ★ごまつなピラフ	さかなのマヨコーンやき ★クラムチャウダー	こめ じゃがいも こむぎこ	オリーブゆ こめあぶら マヨネーズ (卵なし) ★バター	ベーコン かわいい ★あさり	★ぎゅうにゅう ★クリーム	にんじん ごまつな パセリ	にんにく ごぼう たまねぎ コーン セロリー	586	17.9	1.9
30 (月)	「ごみゼロの日」 ピビンバ	トックスープ	こめ きびぎとう トック	こめあぶら ごまあぶら	ぶたにく あぶらあげ とうふ	★ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	にんにく しょうが もやし たまねぎ えのきたけ ねぎ	570	16.7	2.3
31 (火)	読書：「りんごかもしれない」 キーマカレー	ブロッコリーのサラダ りんごゼリー	こめ さとう こむぎこ	こめあぶら	だいず ぶたひきにく レンズまめ	★ぎゅうにゅう アガー	にんじん トマトかん ブロッコリー	たまねぎ にんにく しょうが セロリー キャベツ コーン りんごジュース りんごかん	621	14.4	1.7

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数19回 ★はアレルギー食材を含む献立です。

※ 表示している栄養価は中学年のもので、中学年を基準に低学年は0.8倍、高学年は1.2倍しています。

＊給食費のお知らせ＊

今年度の引き落としは、5月20日(金)から始まります。  
詳しくは、後日配付予定の「令和4年度 学校納付金のお知らせ」をご参照ください。

～産直食材～

◎七分つき米  
埼玉県行田市

旬の野菜を食べましょう！

旬とは、野菜のなどがよくとれて、味のもっとよい時季のことです。同じ野菜でも産地によって気候が違うので旬がかわります。近年は技術の発展等により、旬に関係なく通年で食べられる野菜が増えましたが、旬のものは栄養価が高いといわれています。季節を感じながら、積極的にとりましょう。

