



日曜	しゅしょくのみもの	りょうりめい	つけるもの かけるもの	あかのしょくひん からだをつくるもと	ぎいろのしょくひん ねつやちからのもと	みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえる	びこう
1水	まっちゃんパン ぎゅうにゅう	ハニーマスタードチキン ジャーマンポテト ABCスープ ヨーグルト		ぎゅうにゅう・とり く・ベーコン・ヨーグル ト	まっちゃんパン・はちみ つ・あぶら・じゃがい も・マカロニ	たまねぎ・にんじん・キャベツ・こ まつな	★5月1日は八十八夜です。八十 八夜に収穫したお茶は、縁起物 とされています。このことにち なで、1日は「抹茶パン」が 登場します。 
2木	なめし ぎゅうにゅう	あつやきたまごの あますあんかけ こうやどうふのもの キャベツのみそしる		ぎゅうにゅう・たまご とり・こうやどう ふ・あぶらあげ・みそ	こめ・さとう・あぶら でんぶん・こまあぶら	ひろしまな・きょうな・だいこん ば・ながねぎ・にんじん・たまね ぎ・さやいんげん・キャベツ・もや し・こまつな	
7火	白ごはん ぎゅうにゅう	シーホー豆腐 チャプチェ ちゅうかサラダ	ごま ドレッシング	ぎゅうにゅう・とうふ ぶたにく	こめ・あぶら・でんぶ ん・さとう・こまあぶ ら・はるさめ・オイス ターソース	たまねぎ・にんじん・たけのこ・な がねぎ・にら・トマト・しょうが にんにく・キャベツ・きくらげ・も やし・きゅうり・とうもろこし	
8水	わかめごはん ぎゅうにゅう	やしししゃも けいちゃん けんちんじる	ぎふけんの きょうどりょうり	わかめ・ぎゅうにゅう ししゃも・とり・み そ・とうふ	こめ・あぶら・さとう こまあぶら・でんぶん こんにゃく	しょうが・にんにく・キャベツ・に んじん・たまねぎ・だいこん・ごほ う・ながねぎ・こまつな	・8日 やしししゃも 1～2ねんせい 1ぼん 3～6ねんせい 2ぼん
9木	スタミナどん ぎゅうにゅう	(スタミナどんのぐ) ミックスポップピーズ はるさめスープ		ぶたにく・ぎゅうに ゅう・きんときまめ・てほ う・だいす・とりにく	こめ・しらたき・あぶ ら・さとう・いりこま でんぶん・はるさめ・こ まあぶら	にんにく・しょうが・たまねぎ・に んじん・にら・とうもろこし・キャ ベツ・たけのこ・ながねぎ・チンゲ ンサイ・きくらげ・えだまめ	・9日 スタミナどん スタミナどんのぐを、ごはんに のせて食べてください。
10金	キャベツと ツナのスパゲティ ぎゅうにゅう	さつまいものクリームに たっぷりやさいのトマトスープ みかんかん	かんこくの めいぶつりょうり	ベーコン・まぐろ・ぎ ゅうにゅう・いんげんまめ	スパゲティ・あぶら・パ ター・オリーブゆ・さつ まいも・さとう	キャベツ・たまねぎ・にんにく・に んじん・セロリー・マッシュルー ム・トマト・みかん	
13月	ごはん ぎゅうにゅう	ヤンニョムチキン ちんげんさいのちゅうかいため ちゅうかスープ		ぎゅうにゅう・とり く・みそ・ぶたにく・と うふ	こめ・でんぶん・なたね あぶら・さとう・いりこ ま・オイスターソース こまあぶら	しょうが・にんにく・チンゲンサ イ・にんじん・たまねぎ・キャ ベツ・ながねぎ・にら・きくらげ	
14火	きつねうどん ぎゅうにゅう	ちくわのあしたばあげ きんときまめのあまに きりほしだいこんのサラダ	しそ ドレッシング	とりにく・かまぼこ・あ ぶらあげ・ぎゅうに ゅう・やしちくわ・きんと きまめ	うどん・こむぎこ・あぶ ら・さとう	にんじん・こまつな・ながねぎ・ほ ししいたけ・あしたば・きりほしだ いこん・もやし・きゅうり	・14日 ちくわのあしたばあげ 1～2ねんせい 1こ 3～6ねんせい 2こ
15水	ごはん ぎゅうにゅう	さばのカレーやき きんぴらごぼう じゃがいものみそしる	ふりかけ	ぎゅうにゅう・さば・み そ・こんぶ・かつおぶし も	こめ・あぶら・しらた き・こまあぶら・さ とう・いりこま・じゃがい も	ごぼう・にんじん・たまねぎ・こま つな・ながねぎ	
16木	きのこピラフ ぎゅうにゅう	たらのレモンソースかけ コーンポテト とうにゅうスープ		とりにく・ぎゅうに ゅう・たら・ベーコン・と うにゅう	こめ・でんぶん・あぶ ら・さとう・じゃがい も・こめこ	たまねぎ・にんじん・マッシュルー ム・えのきたけ・しめじ・レモン とうもろこし・パセリ	・16日 5年生 ハケ岳移動教室
17金	お弁当の日			給食はありませんのでご注意ください。			
20月	サンマーメン ぎゅうにゅう	(サンマーメンのスープ) はたはたのからあげ わかめサラダ おこめのガトーショコラ	かんきつ ドレッシング	ぶたにく・ぎゅうに ゅう・はたはた・わかめ とうにゅう	むしちゅうかめん・あぶ ら・でんぶん・こまあぶ ら・さとう・こめこ	にんにく・しょうが・にんじん・も やし・きくらげ・にら・ながねぎ だいこん・とうもろこし	・20日 ハタハタのからあげ 1～2ねんせい 1ぼん 3～6ねんせい 2ぼん
21火	ゆかりごはん ぎゅうにゅう	ちくさやき ひじきのごもくに さつまじる	アメリカの かていりょうり	ぎゅうにゅう・たまご とり・ひじき・だい す・あぶらあげ・なまあ げ・みそ	こめ・さとう・あぶら さつまじり	あかしそ・にんじん・たまねぎ・ほ うれんそう・さやいんげん・たけの こ・こまつな・だいこん・ながねぎ	
22水	ターメリック ライス ぎゅうにゅう	チリコンカン こんにゃくサラダ スープスパゲティ	ちゅうか ドレッシング	ぎゅうにゅう・ぶた にく・だいす・わかめ ベーコン	こめ・オリーブゆ・あぶ ら・じゃがいも・さ とう・こむぎこ・こんにゃ く・スパゲティ	にんにく・しょうが・たまねぎ マッシュルーム・にんじん・トマ ト・キャベツ・きゅうり	
23木	ごはん ぎゅうにゅう	さばのたつたあげ なまあげのみそいため つぼんじる	くまもとけんの きょうどりょうり	ぎゅうにゅう・さば・な まあげ・みそ・とりに く・やしとうふ	こめ・さとう・でんぶ ん・あぶら・いりこま こんにゃく	しょうが・ながねぎ・にんじん・に んにく・ごぼう・だいこん・ほし しいたけ	どのメニューにはいつ いてしょう？
24金	ごはん ぎゅうにゅう	いかのいそべあげ くきわかめのいために とんじる		ぎゅうにゅう・いか・あ おのり・わかめ・あぶ らあげ・ぶたにく・と うふ・みそ	こめ・こむぎこ・あぶ ら・こんにゃく・さ とう・いりこま・こまあぶ ら・じゃがいも	にんじん・ながねぎ・ごぼう・だい こん	・24日 6年生 心の劇場
27月	ドライカレー ぎゅうにゅう	(ドライカレーのぐ) あおのりフライドポテト みしょうかん		ぶたにく・だいす・ぎ ゅうにゅう・あおのり	こめ・あぶら・こむぎ こ・バター・じゃがいも	しょうが・にんにく・たまねぎ・に んじん・りんご・かわちばんかん	・27日 ドライカレー ドライカレーのぐを、ごはん にかけて食べてください。
28火	しょくパン ぎゅうにゅう	オムレツのトマトソース アスパラソテー コーンポタージュ	りんごジャム	ぎゅうにゅう・たまご ベーコン・チーズ・なま クリーム	しょくパン・あぶら・さ とう・でんぶん・じゃが いも・こむぎこ・バター	たまねぎ・にんじん・トマト・グ リーンアスパラガス・キャベツ・と うもろこし・りんごジャム・パセリ	
29水	ごはん ぎゅうにゅう	さわらのゆすみそやき にくじゃが さわにわん		ぎゅうにゅう・さわら みそ・ぶたにく	こめ・さとう・あぶら でんぶん・じゃがいも しらたき・こんにゃく	しょうが・ゆす・たまねぎ・にん じん・さやいんげん・だいこん・こま つな・ごぼう・ほししいたけ	・29～31日 6年生 日光移動教室
30木	こぎつねごはん ぎゅうにゅう	さけのしおやき きりほしだいこんのもの すましじる		あぶらあげ・ぎゅうに ゅう・さけ・かまぼこ・と うふ	こめ・いりこま・さ とう・あぶら	きりほしだいこん・にんじん・さや いんげん・えのきたけ・ながねぎ みつば・ほししいたけ	
31金	ごはん ぎゅうにゅう	さつまじりあまからに やさいのうまに はるさめサラダ	ちゅうか ドレッシング	ぎゅうにゅう・ぶた にく・えび・いか	こめ・さつまじり・さ とう・あぶら・オイス ターソース・でんぶん・こま あぶら・はるさめ	しょうが・にんにく・キャベツ・に んじん・たまねぎ・たけのこ・ピー マン・きくらげ・きゅうり・とうも ろこし	

毎日の食材を あか・ぎいろ・みどりの栄養の色に分けています。バランスよく食べるための参考にしてください。  
油は、米ぬか油、ひまわり油、菜種油のいずれかを使用します。  
予定以外の塩・しょうゆ・油・酒を使用することがあります。  
材料等の都合により献立を変更する場合があります。  
献立に関するお問い合わせは、事務室の栄養士までお願いします。

**飲用牛乳のストローレス化について**

令和4年度4月から学校給食用牛乳の容器については、ストローレス紙パックが導入され、令和6年4月から牛乳メーカーよりストローの配布を終了する旨の通知があり、環境負荷低減を進めるため、令和6年4月からストローレスを実施しています。今後もアレルギー等、特別な配慮が必要な場合は、ストローの提供は継続いたします。御協力をお願いいたします。

今月の栄養価  
(基準値)

エネルギー(kcal)  
591  
(650)

たんぱく質(g)  
26.3  
(21.1～32.5)