



		月	火	水	木	金
こんだて名 (はいぜん図)	2	② ⑤かしわもち ④かつおそばろ ③わかたけ汁 ①ごはん	3 けんぽうきねんび 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 ② ④コールスローサラダ ③ミートスパゲティ ①バターパン
	こんだて名 (はいぜん図)	③とうふ ④かつお たまご ②ぎゅうにゅう ③わかめ ③にんじん ほうれんそう ③たけのこ もやし ふかねぎ ④えだまめ しょうが ①こめ ③じゃがいも ④さとう ⑤かしわもち ④ごま ごまあぶら	3 けんぽうきねんび 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 ② ④コールスローサラダ ③ミートスパゲティ ①バターパン
食	1群 たんぱく質 2群 無機質	③とうふ ④かつお たまご ②ぎゅうにゅう ③わかめ	3 けんぽうきねんび 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 ② ④コールスローサラダ ③ミートスパゲティ ①バターパン
品	3群 カロチン 4群 ビタミンC	③にんじん ほうれんそう ③たけのこ もやし ふかねぎ ④えだまめ しょうが	3 けんぽうきねんび 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 ② ④コールスローサラダ ③ミートスパゲティ ①バターパン
名	5群 炭水化物 6群 脂質	①こめ ③じゃがいも ④さとう ⑤かしわもち ④ごま ごまあぶら	3 けんぽうきねんび 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 ② ④コールスローサラダ ③ミートスパゲティ ①バターパン
調味料 その他	③しょうゆ 酒 かつお節 昆布 ④しょうゆ 酒 みりん	③しょうゆ 酒 かつお節 昆布 ④しょうゆ 酒 みりん	3 けんぽうきねんび 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 ② ④コールスローサラダ ③ミートスパゲティ ①バターパン
エネルギー・たんぱく質	693kcal 29.2g	693kcal 29.2g	3 けんぽうきねんび 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 ② ④コールスローサラダ ③ミートスパゲティ ①バターパン
家庭で食べましょう	肉 果物	肉 果物	3 けんぽうきねんび 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 ② ④コールスローサラダ ③ミートスパゲティ ①バターパン
ひとくちメモ	5月5日は子供の健やかな成長を願う日です。端午の節句には旬のたけのこやかかつお料理、ちまきやかかわ餅などを食べて祝います。今日は給食でお祝いします。	5月5日は子供の健やかな成長を願う日です。端午の節句には旬のたけのこやかかつお料理、ちまきやかかわ餅などを食べて祝います。今日は給食でお祝いします。	3 けんぽうきねんび 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 ② ④コールスローサラダ ③ミートスパゲティ ①バターパン
こんだて名 (はいぜん図)	9	② ④フルーツジュレ ③ポークカレー ①麦ごはん	10	② ④ナムル ①ごはん ③中華どん	11	② ④ちくわのいそべあげ ③すまし汁 ①たけのこごはん
	こんだて名 (はいぜん図)	② ④フルーツジュレ ③ポークカレー ①麦ごはん	10	② ④ナムル ①ごはん ③中華どん	11	② ④ちくわのいそべあげ ③すまし汁 ①たけのこごはん
食	1群 たんぱく質 2群 無機質	③ぶたにく レンズまめ ②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにゅう こなチーズ	10	③ぶたにく ずらたまご さつまあげ ②ぎゅうにゅう	11	③とりにく あぶらあげ ③うずらたまご とうふ ④ちくわ ②ぎゅうにゅう ③わかめ ④あおりのり
品	3群 カロチン 4群 ビタミンC	③にんじん ピーマン ③たまねぎ りんご にんにく ④みかん パイナップル もも ナタデココ	10	③にんじん ④ほうれんそう にんじん ③たまねぎ キャベツ たけのこ ふかねぎ きくらげ しょうが ④もやし だいこん	11	①にんじん ③にんじん ほうれんそう ①たけのこ しいたけ ③もやし
名	5群 炭水化物 6群 脂質	①こめ むぎ ③じゃがいも こむぎこ ④アセロラジュレ ③バター サラダあぶら	10	①こめ ③さとう かたくりこ ④さとう ③ごまあぶら ④ごま ごまあぶら	11	①こめ ④こむぎこ ①ごまあぶら ④あぶら
調味料 その他	③ケチャップ ウスターソース トンカツソース カレー粉 塩 鶏がらスープ	③ケチャップ ウスターソース トンカツソース カレー粉 塩 鶏がらスープ	10	③しょうゆ みりん 塩 こしょう 鶏がらスープ ④しょうゆ	11	①しょうゆ みりん 酒 塩 ③しょうゆ 酒 かつお節 昆布
エネルギー・たんぱく質	713kcal 23.4g	713kcal 23.4g	10	612kcal 26.7g	11	612kcal 27.5g
家庭で食べましょう	魚 卵 海藻	魚 卵 海藻	10	豆類 海藻 芋 果物	11	芋 果物
ひとくちメモ	連休は楽しくすごせましたか？生活リズムを整えるために、まずは早起きをして、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。給食も楽しみにしててください。	連休は楽しくすごせましたか？生活リズムを整えるために、まずは早起きをして、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。給食も楽しみにしててください。	10	野菜は、色の濃い野菜と色のうすい野菜に分けられます。色の濃い野菜は、カロテンが多く、のどや鼻の粘膜を強くし、ウイルスの侵入を防ぎ、風邪に負けない体をつくります。	11	春はたけのこがおいしい季節です。煮物や汁物、炒め物などの料理によく使われます。今日は、炊き込みごはんを作ります。とりにくや椎茸、油揚げ、にんじんも入り栄養たっぷりです。
こんだて名 (はいぜん図)	12	② ⑤のり ④ぶたみそ ①ごはん ③さつま汁	13	② ⑤いちごジャム ④ひじきと野菜のマリネ ③とり肉と豆のトマト煮 ①コッペパン	14	② ⑤いちごジャム ④ひじきと野菜のマリネ ③とり肉と豆のトマト煮 ①コッペパン
食	1群 たんぱく質 2群 無機質	③とりにく さつまあげ あつあげ みそ ④ぶたにく ④ちゅうけみそ ②ぎゅうにゅう ⑤のり	13	③とりにく ベーコン だいず レンズまめ ②ぎゅうにゅう ④ひじき	14	③とりにく ベーコン だいず レンズまめ ②ぎゅうにゅう ④ひじき
品	3群 カロチン 4群 ビタミンC	③にんじん ④にんじん ⑤のり ③だいこん ふかねぎ しょうが ④ごぼう	13	③にんじん ④にんじん ⑤いちご ③たまねぎ にんにく ④キャベツ きゅうり コーン	14	③にんじん ④にんじん ⑤いちご ③たまねぎ にんにく ④キャベツ きゅうり コーン
名	5群 炭水化物 6群 脂質	①こめ ③じゃがいも こんにやく ④さとう ④アーモンド ごま ごまあぶら	13	①コッペパン ③じゃがいも こむぎこ さとう ④さとう ⑤いちごジャム ④アーモンド オリーブあぶら	14	①コッペパン ③じゃがいも こむぎこ さとう ④さとう ⑤いちごジャム ④アーモンド オリーブあぶら
調味料 その他	③煮干し 昆布 ④みりん	③煮干し 昆布 ④みりん	13	③ケチャップ ウスターソース しょうゆ 酒 こしょう 鶏がらスープ ④しょうゆ 酢 塩 カレー粉	14	③ケチャップ ウスターソース しょうゆ 酒 こしょう 鶏がらスープ ④しょうゆ 酢 塩 カレー粉
エネルギー・たんぱく質	654kcal 31.4g	654kcal 31.4g	13	594kcal 27.2g	14	594kcal 27.2g
家庭で食べましょう	卵 果物	卵 果物	13	魚 卵 果物	14	魚 卵 果物
ひとくちメモ	今日はごはんとおかずとみそ汁の献立です。ごはんを中心に魚や野菜、海藻や豆類などのおかずを組み合わせた食事を「日本型食生活」といい、バランスのよい食事の見本になります。	今日はごはんとおかずとみそ汁の献立です。ごはんを中心に魚や野菜、海藻や豆類などのおかずを組み合わせた食事を「日本型食生活」といい、バランスのよい食事の見本になります。	13	鶏肉は体を作るもとになるたんぱく質が豊富に含まれています。トマトとの相性もよく、それぞれのうまみが溶け合っており、おいしい料理ができあがります。	14	鶏肉は体を作るもとになるたんぱく質が豊富に含まれています。トマトとの相性もよく、それぞれのうまみが溶け合っており、おいしい料理ができあがります。



		月	火	水	木	金
こんだて名 (はいぜん図)		16 ② ④磯香和え  ③カレー肉じゃが  ①ごはん	17 ② ④かみかみふりかけ  ③高野豆腐の卵とじ  ①ごはん	18 ② ④とり肉のレモン風味  ③けんちん汁  ①ひじきごはん	19 ② ④魚の田楽風  ③新じゃがとこさんだけ のみそ汁  ①ごはん	20 ② ⑤ヨーグルト ④ジャーマンポテト  ③コーンスープ  ①バターパン
食 品 名	おもに 体をつくる もとになる もの	1群 たんぱく質 ③ぶたにく あつあげ	③とりにく たまご こうやどうふ かつおぶし	①とりにく あぶらあげ ③とうふ ④とりにく	③とうふ みそ ④さば あかみそ	③とりにく ④ウインナー
	おもに 体のちようし をととのえる もの	2群 無機質 ②ぎゅうにゅう ④のり	②ぎゅうにゅう ④しらすばし こんぶ	①ひじき ②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう ③わかめ	②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにゅう こなチーズ ⑤ヨーグルト
	おもに エネルギー のもとになる もの	3群 カロテン ③にんじん ④ほうれんそう にんじん	③にんじん ほうれんそう	①にんじん ③ほうれんそう にんじん	③にんじん	③にんじん ④にんじん パセリ
	おもに エネルギー のもとになる もの	4群 ビタミンC ③たまねぎ ふかねぎ しょうが ④キャベツ きゅうり コーン	③たまねぎ キャベツ	①きくらげ ③だいこん ごぼう ふかねぎ ④えだまめ コーン レモン にんにく	③もやし こさんだけ ふかねぎ ④にんにく しょうが	③たまねぎ コーン ④たまねぎ
調味料 その他	5群 炭水化物 ①こめ ③じゃがいも こんにやく ざらめ さとう	①こめ ③さとう かたくりこ ④さとう	①こめ さとう ③じゃがいも こんにやく ④こむぎこ かたくりこ さとう	①こめ ③じゃがいも こむぎこ かたくりこ さとう	①こめ ③じゃがいも こむぎこ かたくりこ さとう	①バターパン ③こむぎこ ④じゃがいも
	6群 脂質 ③サラダあぶら ④マヨネーズ	③サラダあぶら ④ごま ごまあぶら	①ごまあぶら ③ごまあぶら ④あぶら	④あぶら アーモンド ごま	③バター オリーブあぶら ④オリーブあぶら	
エネルギー・たんぱく質	642kcal 24.8g	650kcal 30.1g	706kcal 38.4g	659kcal 27.1g	620kcal 23.3g	
家庭で食べましょう	魚 卵 果物	芋 果物	魚 卵 果物	肉 卵 果物	魚 豆類 海藻 果物	
ひとくちメモ	じゃがいもは、いもの仲間ですが、ビタミンCやカリウムなどの栄養素を多く含んでいます。今日は新じゃがを使って、カレー味の肉じゃがを作りました。	かみかみふりかけは、しらす干しと昆布とかつお節で作ったふりかけです。よくかむと、歯やあごをじょうぶにし、頭のはたらくきをよくし、消化を助けるなどたくさんいいことがあります。	ひじきは、骨や歯をつくるのに必要なカルシウムやマグネシウム、けつそう、ひょうたん、つばき、ちゅうぶ、血液をつくるのに必要な鉄分、腸内環境を整える食物せんいなどが豊富に含まれています。毎日の食事に彩りを添え、栄養を補給しましょう。	毎月19日は、『食育の日』です。今日のみそ汁は、「こさんだけ」という種類の竹の子を使って作りました。今が旬のおいしい竹の子です。新じゃがや豆腐、わかめ、野菜などが入り、栄養たっぷりです。	ヨーグルトは牛乳に乳酸菌を入れてつくります。たんぱく質やビタミン、カルシウムなど体に必要な栄養素がバランスよく含まれています。また、おなかの調子を整えられるはたらきもあります。	
こんだて名 (はいぜん図)		23 ② ④チンジャオロースー  ③ホワイホワタン  ①ごはん	24 ② ④ごぼうサラダ  ①鮭ごはん ③肉うどん  ①ごはん	25 ② ④フルーツポンチ  ③五目ビーフン  ①きなこパン	26 ② ④魚とポテトの ケチャップソースあえ  ③とり肉と野菜のごま汁  ①ごはん	27 ② ④かみかみサラダ  ③クリームスパゲティ  ①バターパン
食 品 名	おもに 体をつくる もとになる もの	1群 たんぱく質 ③たまご とうふ ④ぶたにく	①さけ かつおぶし ③ぶたにく あぶらあげ	①きなこ ③ぶたにく うずらたまご あかみそ	③とりにく あつあげ だいず みそ ④しいら	③とりにく ベーコン
	おもに 体のちようし をととのえる もの	2群 無機質 ②ぎゅうにゅう	①ひじき こんぶ ②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにゅう こなチーズ ④ひじき
	おもに エネルギー のもとになる もの	3群 カロテン ③チンゲンサイ にんじん ④にんじん ピーマン	①あおな ③にんじん ほうれんそう ④にんじん	③にんじん チンゲンサイ	③にんじん	③にんじん ほうれんそう ④にんじん
	おもに エネルギー のもとになる もの	4群 ビタミンC ③ふかねぎ ④もやし たけのこ にんにく しょうが	③えのきたけ ふかねぎ しいたけ ④ごぼう きゅうり	③たまねぎ もやし たけのこ ふかねぎ きくらげ にんにくしょうが ④パイナップル もも レモン	③だいこん ふかねぎ しょうが ④えだまめ しょうが	③たまねぎ しめじ ④ごぼう きゅうり コーン
調味料 その他	5群 炭水化物 ①こめ ③はるさめ かたくりこ ④さとう かたくりこ	①こめ ④うどん かたくりこ さとう	①コッペパン さとう ③ビーフン さとう ④みかんゼリー ぶどうゼリー さとう	①こめ ③こんにやく ④じゃがいも かたくりこ ざらめ	①クロワッサン ③スパゲティ こむぎこ	
	6群 脂質 ④ごまあぶら	①ごま ④マヨネーズ ごま	①ごまあぶら ③ごまあぶら	③ごま ごまあぶら ④あぶら	③バター オリーブあぶら ④アーモンド マヨネーズ	
エネルギー・たんぱく質	617kcal 26.2g	686kcal 25.5g	634kcal 26.7g	724kcal 32.2g	698kcal 26.8g	
家庭で食べましょう	魚 海藻 芋 果物	卵 芋 果物	魚 海藻 芋 果物	卵 海藻 果物	魚 豆類 芋 果物	
ひとくちメモ	ホワイホワタンは漢字で「黄花」と書き、卵が花みたくに見える卵スープです。チンジャオロースーは漢字で「青椒肉絲」と書き、千切りしたピーマンと肉などを炒めた料理です。	ごぼうには、おなかの調子を整えてくれる食物せんいが豊富に含まれています。また、かみごたえもあるのでかみかみメニューのひとつです。よくかんで食べましょう。	きなこ揚パンは5月のリクエストメニューです。パン屋さんが焼いてくださったパンを、給食室で調理員さんがひとつずつ丁寧に油で揚げてきなこをまぶして作りました。	今日はごはんとおかずとみそ汁の献立です。ごはんを中心に魚や野菜、海藻や豆類などのおかずを組み合わせ、食生活「日本型食生活」といい、バランスのよい食事の見本になります。	よく噛んで食べると、歯やあごをじょうぶにし、頭のはたらくきをよくし、消化を助けるなどたくさんいいことがあります。かみかみサラダは、野菜やひじき、アーモンドなどが入ったサラダです。よくかんで食べましょう。	