

ひちょうび	こんだてめい	おもにからだをつくるものになる(あか)	おもにエネルギーのもとになる(き)	おもにからだのちょうしをととのえるものになる(みどり)	エネルギーたんぱくしうえんぶん	ひとくちメモ	
6(木)	弁当持参日 遠足予備日のため、給食はありません。						
7(金)	かつどん	ぶたにく たまご	ごはん こむぎこ パンこ あぶら かたくりこ	たまねぎ にんじん グリーンピース	722 25.0 3.0	<p><筍>天をつらぬくようにまっすぐのびていき、成長も早いことから、すくすくと元気に育ててほしいとの願いをこめて、端午の節句のときによく食べられます。今日は子供の日給食です。みなさんの成長を願って、筍の入ったお汁を作りました。</p>	
	やさいミックスジュース			やさいミックスジュース			
	わかたけじる	わかめ	こどものひきゅうしょく				たけのこ ねぎ
	かしわもち			かしわもち			
10(月)	ごはん		ごはん		630 21.6 2.5	<p><海そう>わかめやこんぶ、ひじきなどの海そうには食物繊維がたくさんふくまれています。今日のごはんのお供の「わかめきんぴら海苔風味」に入っているのりも海そうからできています。海そうにはミネラルやビタミンなどの、体の調子を整えてくれる栄養もたくさんふくまれているので、しっかりとるようにしましょう。</p>	
	わかめきんぴらのりふうみ	わかめ やきのり ちりめん	ごまあぶら				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	やきぶたサラダ	やきぶた	すりごま ごまあぶら	こまつな にんじん キャベツ もやし			
	じゃがいものそぼろに	ぎゅうミンチ	じゃがいも あぶら	たまねぎ グリーンピース にんじん			
11(火)	ひじきスパゲッティ	ひじき ベーコン	スパゲッティ あぶら	にんじん たまねぎ しめじ ピーマン	519 19.7 2.2	<p><スナップえんどう>スナップえんどうの「スナップ」という言葉には「パキンと折れる」という意味があります。さやえんどうやグリーンピースなどと同じ、えんどうの仲間です。成長して大きくなってもさやがやわらかく、さやの中の豆も一緒においしく食べることができます。甘みがあり、パリッとした食感が魅力です。</p>	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	はるやさいのソテー	ハム	あぶら	キャベツ スナップえんどう コーン たまねぎ			
	ココアプリン	ココアプリンのもと ぎゅうにゅう					
12(水)	たけのこおこわ	とりにく あぶらあげ	アルファーカーマイ アルファーかもちごめ あぶら	たけのこ にんじん えだまめ 	621 26.0 2.5	<p><小魚>かえりいりこや煮干し、ちりめんじゃこのような丸ごと食べられる小魚には、カルシウムがたくさんふくまれています。カルシウムには歯や骨を丈夫にしたり、イライラ怒ったりするのを防ぐはたらきがあります。何だかわからないけどイライラする人は、特に小魚を食べてほしいです。</p>	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	いりことだいすのからめ	かえりいりこ だいす	あぶら さつまいも かたくりこ				
	えびとうふのくずじる	ぶたにく えび とうふ	あぶら かたくりこ	にんじん チンゲンサイ はくさい			
13(木)	パンプキンサンド	ハム ヨーグルト	コッペパン マヨネーズ じゃがいも	かぼちゃ きゅうり にんじん	696 24.6 1.8	<p><かぼちゃ>カンボジアという国から日本へ伝わったことから、カンボジアがなまって「かぼちゃ」になりました。夏が旬の野菜ですが長く保存できるので冬までとっておき、冬至に食べる風習があります。今日はかぼちゃを蒸してつぶし、サラダにしました。パンにはさんで食べたら、おいしいです。</p>	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	チリコンカン	ぎゅうミンチ しろいんげんまめ	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん にんにく トマト パセリ			
	オレンジ			オレンジ			
14(金)	ソフトめんにくみそかけ	ぶたにく あかみそ いか	ソフトめん あぶら かたくりこ	たけのこ たまねぎ にんじん グリーンピース	739 31.6 3.8	<p><ソフト麺>給食の牛乳に合うように、パンを作るための小麦粉で麺を作ったのが始まりです。そのため、ソフト麺はお店で売っておらず、給食だけで食べられています。今日の肉みそのような和風のソースや、ミートソースのような洋風のソースなど、どの味にもよく合います。</p>	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	きゅうりのピリッとづけ		ごまあぶら ごま	きゅうり 			
	おやつコロケ	ぶたミンチ	ホットケーキミックス じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら	たまねぎ 			
17(月)	にんじんむしパン	ぎゅうにゅう たまご	ホットケーキミックス	にんじん 	537 22.6 2.2	<p><きゅうり>生で食べたり、漬物やピクルスにしたりして食べます。緑色が濃く、はりがあり、トゲがあるものが新鮮です。今日はパスタサラダに入っていますね。サラダの味つけに使っている酢は、食欲を刺激し、消化を助けてくれます。</p>	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	パスタサラダ	わかめ いか えび	スパゲッティ あぶら	キャベツ きゅうり にんじん			
	ミルクポトフ	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム	あぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ セロリ フロッコリー			

※発注の都合によりこんだての食材が変わることがあります。



引き落とし日は、**10日**です。お忘れのないようお願いいたします。

5月の給食費
1~6年生・・・4,170円
★一人につき手数料が10円必要です。

引き落とし日に
ご注意ください!!

運動会の練習が始まります。
元気に運動するためにも...

朝ごはんをしっかりと食べよう!



おせがめのめざまし



頭脳のめざまし



ウォームアップ
体のめざまし



今日もがんばるぞ!
心のめざまし

ひにち ようび	こんだてめい	おもにからだをつくるもと になる (あか)	おもにエネルギーの もとになる (き)	おもにからだのちようしを ととのえるもとになる (みどり)	エネルギー たんぱく しつ えんぶん	ひとくちメモ
18 (火)	こくとうパン		こくとうパン		627 27.6 2.4	<p><白菜>免疫力をアップする栄養の、ビタミンCを多くふくんでいます。特に一番外側の葉と芯に多くふくまれるので、なるべく捨てないで使いましょう。白菜は、生のまま塩でもんで浅漬けにしてもおいしいし、ゆでて、あえものやサラダにしてもおいしいです。今日のスープのように火を通すと、かさが減ってたくさん食べることができます。</p>
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さかなのレモンあえ	ホキ	あぶら かたくりこ	レモンかじゅう		
	さんしょくソテー		あぶら	ほうれんそう にんじん コーン		
	はくさいのスープ	ベーコン	あぶら	はくさい たまねぎ にんじん パセリ		
19 (水)	まめごはん		アルファーかまい アルファーかもちごめ	グリーンピース	574 20.7 2.5	<p><グリーンピース>完熟する前のえんどうのやわらかい豆です。青々とした色合いや、ほのかな甘みが楽しめる春の野菜です。缶詰や冷凍品は1年中ありますが、生のグリーンピースを楽しむことができるのは、今の時季だけです。</p>
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ひじきのごまマヨネーズ	ひじき あぶらあげ かまぼこ	ごま マヨネーズ	キャベツ きゅうり にんじん		
	おでんふうに	とりにく なまあげ こんぶ うずらたまご	こんにやく さといも あぶら	にんじん だいこん		
20 (木)	ごはん		ごはん		633 27.2 2.8	<p><新じゃがいも>この時期に多く出回る「新じゃがいも」は、冬に植えたじゃがいもを、通常の収穫期である秋よりも早く収穫したもので、皮がうすく、みずみずしい食感が特徴です。普通のじゃがいもより皮がうすいので、皮をむかずにそのまま食べられます。旬のおいしさを味わいましょう。</p>
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とりのてりやき	とりにく				
	うめかつおあえ	かつおぶし		キャベツ はくさい にんじん こまつな うめぼし		
	しんじゃがのみそしる	みそ とうふ わかめ	じゃがいも	にんじん しろねぎ		
21 (金)	カレーうどん	とりにく ちくわ あぶらあげ	うどん あぶら かたくりこ	たまねぎ ねぎ にんじん	612 23.0 2.8	<p><洋風しらあえ>豆腐と白ごまをすり混ぜ、野菜などと和えた料理を“しらあえ”といいます。今日はハムやきゅうり、マヨネーズを加えて洋風にアレンジしました。れんこんのシャリシャリとした歯ざわりも楽しんでください。</p>
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ようふうしらあえ	ハム とうふ	すりごま マヨネーズ	れんこん ほうれんそう きゅうり にんじん		
	りんご			りんご		
24 (月)	たかなチャーハン	やきふた	アルファーかまい あぶら	たかなづけ にんじん たまねぎ ほししいたけ	621 19.9 3.1	<p><白玉もち>もち米からできています。炭水化物を多くふくんでいるので、運動する時のパワーのもとになります。今日はしょうゆと砂糖、片栗粉でタレを作り、白玉もちとからめて、みなさんの大好きな“みたらしだんご”にしました。</p>
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ちゅうかたまごスープ	ふたにく たまご	ごまあぶら あぶら かたくりこ	もやし なら はくさい にんじん		
	みたらしだんご		しらたまもち かたくりこ			
25 (火)	ココアあげパン		コッペパン あぶら ココア		699 27.1 1.5	<p><揚げパン>今日は人気メニューの揚げパンです。ココアとグラニュー糖を混ぜたものを、油で揚げたパンにまぶして作りました。1年生は初めて食べますね。粉だらけにならないように、キッチンパーパーを使って上手に食べましょう。</p>
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とりとはるさめのサラダ	とりにく きんしたまご	はるさめ ごま ごまあぶら	もやし にんじん きゅうり		
とうふのクリームに	ベーコン とりにく スキムミルク とうふ	バター こむぎこ あぶら じゃがいも	グリーンピース にんじん たまねぎ			
26 (水)	やきそば	ふたにく かつおぶし	ちゅうかそば あぶら	キャベツ もやし にんじん たまねぎ ねぎ	545 20.5 2.8	<p><ヨーグルト>紀元前3000年ごろ、ブルガリアで生まれ、古い昔から健康になれる食べものとして知られていました。ヨーグルトにたくさんふくまれているカルシウムには、イライラする気持ちを、おさえるはたらきがあります。</p>
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	アスパラソテー	ベーコン	あぶら	キャベツ たまねぎ コーン アスパラガス		
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト		もも パイン みかん		
27 (木)	むぎごはん		むぎごはん		692 29.4 2.3	<p><高野豆腐>和歌山県の高野山で食事作りを担当していた小僧さんが冬の寒い夜、誤って豆腐を外で落としてしまい、それが翌日になったら凍っていて、食べてみたら意外においしかったおいしかったので、高野山で精進料理の材料として使われるようになりました。豆腐を凍らせて乾燥させるので長い間、保存することができます。</p>
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さばのみそやき	さば あかみそ しろみそ		きりぼしだいこん こまつな にんじん キャベツ		
	きりぼしだいこんの ごまあえ		ごま			
こうやどうふのうまに	こうやどうふ とりにく	じゃがいも あぶら こんにやく	にんじん たまねぎ ごぼう いんげん			
28 (金)	みそラーメン	ふたにく あかみそ	ちゅうかそば あぶら	しょうが にんにく にんじん もやし たまねぎ コーン ねぎ	655 22.8 2.2	<p><バナナ>日本では、バナナは生のまま食べる人が多いのですが、外国ではバナナを料理して食べる国も多く、世界中で作られているバナナの役半分は料理用です。料理用バナナはかたくて甘みがなく、炒めるとほくほくしたやわらかい芋のようになります。</p>
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	やさいチップス		あぶら さつまいも	かぼちゃ れんこん にんじん ごぼう		
	バナナ			バナナ		

※発注の都合によりこんだての食材が変わることがあります。

季節の食べもの

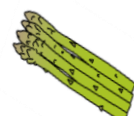
新じゃがいも



たけのこ



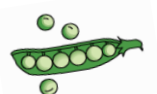
アスパラガス



なら



グリーンピース



味もおいしく、栄養価の高い旬の食べものを、毎日の食事に取り入れましょう！！