

日 曜 日	献立名	た い な い で の は た ら き					エネルギー kcal たんぱく質 塩分
		おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーになる	
		たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン・むきしつ	たんずいかぶつ	ししつ	
1 (木)	ごはん ぎゅうにゅう かつおのごまみそやき ごもくきんぴら わかだけじる	かつお ぶたにく さつまあげ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん にんじん みつば	ごはん さとう ごま	ごま あぶら	556 23.2 2.3
2 (金)	コッパパン ぎゅうにゅう プレーンオムレツ ツナサラダ ブラウンシチュー	たまご まぐろ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ	コッパパン	ノンエッグマヨネーズ あぶら	691 26.2 3.4
7 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき こまつなとちくわのにびたし けんちんじる	ぶたにく ちくわ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが こまつな にんじん にんじん	ごはん さとう さといも こんにゃく	ごまあぶら あぶら	646 26.0 2.6
8 (木)	ごはん ぎゅうにゅう あげぎょうざ②職③ チンゲンサイとまやしの オイスターいじめ ちゅうかコンスーブ	だいたいす ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	キャベツ しょうが もやし たまねぎ とうもろこし	ごはん こむぎこ てんぷん さとう でんぷん	あぶら あぶら ごまあぶら	623 21.7 2.0
9 (金)	しゃくパン ぎゅうにゅう キーマカレー アルファベットスープ アセロラゼリーあえ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんにく たまねぎ セロリ キャベツ とうもろこし もち バインアップル ぶどう アセロラ	しゃくパン こむぎこ マカロニ さとう	あぶら あぶら	630 26.6 2.8
12 (月)	ごはん ぎゅうにゅう さばのぶなかぼし たけのことあつあげのもの とんじる	さば あつあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん にんじん	ごはん さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら	680 30.5 2.7
13 (火)	さんさいうどん(ソフトめん さんさいじる) ぎゅうにゅう ちくわのおちゃごろもあげ②職③ ほうれんそうのごまあえ ウエハース	とりにく なるど あぶらあげ ちくわ ほうれんそう にんじん	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ふき みず わらび もやし	ソフトめん てんぷらこ さとう ごま	あぶら あぶら	633 24.9 3.9
14 (水)	とりそぼろどん(ごはん たまごいりとりそぼろ) ぎゅうにゅう だいこんとみずなのサラダ とうにゅういりやさいのみそしる	とりにく たまご わかめ とうにゅう	ぎゅうにゅう	しょうが きゅうり だいこん にんじん こまつな	ごはん さとう さといも あぶら	あぶら	624 23.7 2.6
15 (木)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのスタミナため たくあんとやさいのあえもの とりにくとフォアのスープ	ぶたにく きくわかめ とりにく	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん	ごはん さとう こめ でんぷん	あぶら ごま	606 24.4 2.6
16 (金)	ハムカツバーガー(バーガーパン ハムカツ ソース) ぎゅうにゅう はなやさいサラダ ミネストローネ	ハム わかめ ベーコン	ぎゅうにゅう	ブロッコリー カリフラワー にんにく キャベツ たまねぎ セロリ	ハムカツ さとう さとう あぶら	あぶら	613 21.4 2.9
19 (月)	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグわふうソースかけ ほうれんそうのソテー はるやさいみそしる	とりにく だいす ベーコン えび たら とうふ あぶらあげ だいす	ぎゅうにゅう	たまねぎ だいこん ほうれんそう にんじん にんじん さやえんどう	さとう でんぷん あぶら	あぶら	629 25.8 3.2
20 (火)	ジャージャーめん(ソフトめん ジャージャーじる) ぎゅうにゅう はるまき ヨーグルトあえ	ぶたにく ヨーグルト クリーム	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ もやし ねぎ じゃがいも	ソフトめん さとう	ごまあぶら	698 24.7 3.0
21 (水)	ごはん ぎゅうにゅう いかのからあげ れんこんのきんぴら とりだんごスープ	いか さつまあげ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	しょうが れんこん えだまめ はくさい たまねぎ とうもろこし いしけ ねぎ	ごはん さとう パンこ でんぷん	あぶら あぶら あぶら	667 26.3 2.7

日 曜 日	献立名	た い な い で の は た ら き					エネルギー kcal たんぱく質 塩分
		おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーになる	
		たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン・むきしつ	たんずいかぶつ	ししつ	
22 (木)	カレーライス(むぎごはん ポークカレー) ぎゅうにゅう きびなごまフライ②職③ かいそうサラダ	ぶたにく きびなご わかめ のり	ぎゅうにゅう	にんじん きゅうり きくらげ	ごはん ぶき じゃがいも こむぎこ	あぶら	690 21.9 3.1
23 (金)	アップルパン ぎゅうにゅう とりにくのバジルやき マカロニとウィンナーのケチャップソテー やさしいスープ	とりにく ウィンナー ベーコン	ぎゅうにゅう	バジル にんじん ピーマン にんじん	コッパパン さとう たまねぎ キャベツ とうもろこし	あぶら あぶら あぶら	717 29.1 3.6
27 (火)	ごもくタンメン(ソフトめん ごもくタンメンスープ) ぎゅうにゅう ポークしゅうまい②職③ さつまいものあまに	ぶたにく いか ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ さつまいも さとう	ごはん さとう あぶら	あぶら	595 25.1 3.2
28 (水)	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのレモンに いりごまあえ なめこのみそしる	とりにく ほうれんそう にんじん とうふ	ぎゅうにゅう	レモン もやし キャベツ なめこのきだけ ねぎ	ごはん てんぷん さとう ごま ぎょうざ	あぶら あぶら	661 23.7 2.6
29 (木)	ごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご だいこんのナムル とうふのちゅうかに	たまご とうふ ぶたにく えび	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう だいこん たまねぎ しいたけ しょうが	ごはん さとう さとう でんぷん ごまあぶら	あぶら	676 31.3 2.6
30 (金)	コロックバーガー(バーガーパン ぶたにくコロック ソース) はっこうにゅう(マスカット) にんじんソテー コーンクリームスープ	ぶたにく はっこうにゅう まぐろ とりにく	ぎゅうにゅう クリーム	にんじん キャベツ たまねぎ とうもろこし	ごはん さとう あぶら	あぶら	624 20.4 3.0

- ☆ 物資の都合により献立が変更になる場合があります。
- ☆ ※は業者から学校に配送されます。
- ☆ サラダにドレッシングの記載がない場合は和えて提供します。
- ☆ この献立表に記載されている食品は、**おおむね5%以上含まれる材料であり、調味料やハンバーグ、春巻きなどの加工品に含まれるアレルゲン等、食品のすべては記載していません。**(アレルゲン対応を受けている児童生徒と保護者の方は、献立指示書及び原材料配合表をご確認ください。)
- ☆ 19日は「食育の日」です。『早寝・早起き・朝ごはん・テレビを止めて、楽しい食事』です。
- ☆ 今月の茨城県産の食材は「こめ、ぎゅうにゅう、ぶたにく、みずな、チンゲンサイ、ピーマン、キャベツ、きゅうり、だいこん、ねぎ、はくさい」です。

* 給食だより *

新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は1年中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくるころですので、睡眠をしっかりとして体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。



朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！
食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。



食べる習慣ができたなら、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

