

日	曜日	主食	料理名	飲み物など	力や体温となるもの 黄	血や肉をつくるもの 赤	体の調子をよくするもの 緑	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]
12	水	カレーピラフ	イタリアンスープ イカのスペイン風煮 ポテトサラダ(マヨネーズ)	牛乳	米 バター パン粉 油 砂糖 ジャガイモ	ソーセージ ベーコン 牛乳 チーズ 卵 いか	にんにく 玉ねぎ 人参 ピーマン マッシュルーム スイートコーン しょうが キャベツ きゅうり	809	34.1
13	木	鶏五目ごはん	かぶとえのきの味噌汁 いかのしょうゆマヨネーズ焼き じゃがいもの旨煮	牛乳	米 砂糖 油 ごま じゃがいも こんにゃく	鶏肉 油揚げ 牛乳 いか 豚肉 こうや豆腐 さつま揚げ	たけのこ 人参 ごぼう しめじ かぶ かぶ葉 えのきたけ 玉ねぎ さやえんどう しいたけ	754	32.7
14	金	中華麺	あんかけ焼きそばのたれ ごぼうチップスサラダ(しそドレ) 冷凍パイン	牛乳	中華めん 油 砂糖 でん粉	豚肉 いか えび うずら卵 牛乳	にんにく しょうが たけのこ 人参 玉ねぎ ねぎ もやし キャベツ 白菜 しいたけ きくらげ チンゲンサイ ごぼう スイートコーン 小松菜 パインアップル	815	34.3
17	月	ご飯	海老と豆腐の旨煮 マーボー春雨 ミニトマト②	牛乳	米 油 砂糖 でん粉 はるさめ ごま	牛乳 豆腐 えび 竹輪 豚肉 こうや豆腐	しょうが ねぎ 玉ねぎ 白菜 たけのこ 人参 チンゲンサイ しいたけ にんにく たら ミニトマト	814	32.0
18	火	スライス丸パン	ポトフ ハムかつ(ソース) ポイルキャベツ(マヨネーズ)	牛乳	パン ジャガイモ 小麦粉 パン粉 油	牛乳 ソーセージ 鶏肉 ハム	人参 玉ねぎ キャベツ かぶ かぶ葉 マッシュルーム もやし	796	33.0
19	水	ご飯	プチ餃子スープ レバーのケチャップあえ 切干大根のサラダ(香味塩ドレ)	牛乳	米 油 ごま でん粉 砂糖	牛乳 豚肉 豚レバー	しょうが しいたけ たけのこ 人参 もやし ねぎ チンゲンサイ にんにく 小松菜 切干大根 キャベツ	904	30.1
20	木	パン	春キャベツのクリーム煮 焼きウィンナー② ビーンズサラダ(コトドレ)	牛乳	パン ジャガイモ 油 バター 小麦粉	牛乳 鶏肉 生クリーム ソーセージ ひよこ豆	玉ねぎ 人参 キャベツ マッシュルーム セロリー きゅうり	850	31.9
21	金	わかめご飯	なめこの味噌汁 鮭フライ(ソース) 水菜入りサラダ(ソイドレ)	牛乳	米 小麦粉 パン粉 油	わかめ 牛乳 豆腐 さけ	なめこ ねぎ 玉ねぎ 水菜 キャベツ 大根 もやし 人参	865	34.3
24	月	ダイスチーズパン	チキンのトマト煮 キャベツの卵とじ 美生柑	牛乳	パン 油 ジャガイモ	牛乳 鶏肉 ベーコン 卵	にんにく 人参 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム グリーンピース 美生柑	796	36.1
25	火	麦ご飯	ポークカレー キャベツとベーコンのソテー 清美オレンジ	牛乳	米 大麦 油 ジャガイモ 小麦粉 バター	豚肉 レンズ豆 脱脂粉乳 チーズ 牛乳 ベーコン	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ キャベツ ほうれん草 オレンジ	892	28.7
26	水	ココアパン	★トマト入り野菜のスープ煮 ししゃものハーブチーズ揚げ② グリーンサラダ(イタリアンドレ)	牛乳	パン 油 ジャガイモ 小麦粉	牛乳 ベーコン 豚肉 ししゃも チーズ 卵	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ トマト セロリー きゅうり ピーマン	792	32.4
27	木	たけのこご飯	じゃがいもの味噌汁 鱈のごまみそ焼き 茎わかめのきんぴら	牛乳	米 砂糖 油 ジャガイモ ごま こんにゃく	鶏肉 油揚げ 牛乳 わかめ さわら くわわかめ 豚肉	人参 たけのこ しめじ ねぎ 玉ねぎ しょうが ごぼう	766	34.0
28	金	背割りコッペパン	チリビーンズ 鮭とかぶのクリーム煮 ももゼリー	牛乳	パン 小麦粉 油 ジャガイモ バター	大豆 豚肉 こうや豆腐 レンズ豆 牛乳 さけ 生クリーム	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 かぶ かぶ葉 マッシュルーム セロリー	797	32.5

・都合により献立が変更になる場合があります。  
 ・4、5月分の給食費は、**5月29日(月)**に2ヶ月分が引き落としになります。  
 前日までに口座の残高を確認してください。  
 ・お子さんが食物アレルギーで、原材料等詳細な情報が必要な場合は給食センターにお問い合わせください。  
 TEL 042-597-3414

日の出町平均	819	32.8
学校給食摂取基準 (範囲)	820	(25~40)

# 入学・進級 おめでとうございます!

ピカピカの新入生を迎えて、新しい1年が始まりました。今までと環境が変わり、期待ややる気に満ちている半面、知らず知らずのうちに、ストレスや疲れをためやすい時期です。元気に学校生活を送れるように、1日3回の食事と、睡眠をきちんととる習慣をつけましょう。

学校給食では、安全や衛生に配慮し、栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期の心と体の発達を支えていきたいと思っております。

1年間よろしくお願ひいたします。



おいしい給食をお届けします



## ※今月の地場産野菜※

26日(水)  
日の出のトマト

献立表の※マークの料理【トマト入り野菜のスープ煮】のトマトは日の出町産のものを使う予定です。真っ赤に熟したトマトは甘みと旨みがたっぷり! 探しながら味わっていただきます♪

