

日	曜日	主食	料理名	飲み物など	力や体温となるもの きいろ	血や肉をつくるもの あか	体の調子をよくするもの みどり	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]
10	月	ごはん	タイピーエン てづくりあげぎょうざ こんにやくサラダ(わふうドレ)	ぎゅうにゅう	こめ はるさめ あぶら ごま ぎょうざのかわ でんぷん こんにやく	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび うずらたまご とうふ	たまねぎ にんじん はくさい たけのこ ねぎ きくらげ いら キャベツ しいたけ しょうが にんにく もやし	664	24.1
11	火	なめし	ひつつみ ひじきいりたまごやき かぶのおひたし(しょうゆ)	ぎゅうにゅう	こめ あぶら こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご ひじき	はくさい ごぼう ねぎ にんじん しめじ だいこん しいたけ たまねぎ かぶ かぶは キャベツ もやし	648	24.7
12	水	カレーピラフ	イタリアンスープ イカのスペインふう ポテトサラダ(マヨネーズ)	ぎゅうにゅう	こめ バター パンこ あぶら さとう じゃがいも	ソーセージ ベーコン ぎゅうにゅう チーズ たまご いか	にんにく たまねぎ にんじん 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	633	26.7
13	木	ちゅうかめん	あんかけやきそばのたれ ごぼうチップスサラダ(しそドレ) れいとうパン	ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら さとう でんぷん	ぶたにく いか えび うずらたまご ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たけのこ にんじん たまねぎ ねぎ もやし キャベツ はくさい しいたけ きくらげ チンゲンサイ ごぼう スイートコーン こまつな パインアップル	632	26.6
14	金	とりごもくごはん	かぶとえのきのみそしる いかのしょうゆマヨネーズやき じゃがいものうまに	ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら ごま じゃがいも こんにやく	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう いか ぶたにく こうやどうふ さつまあげ	たけのこ にんじん ごぼう しめじ かぶ かぶは えのきたけ たまねぎ さやえんどう しいたけ	598	26.6
17	月	スライスまるパン	ポトフ ハムかつ(ソース) ポイルキャベツ(マヨネーズ)	ぎゅうにゅう	パン じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら	ぎゅうにゅう ソーセージ とりにく ハム	にんじん たまねぎ キャベツ かぶ かぶは マッシュルーム もやし	619	26.4
18	火	ごはん	えびととうふのうまに マーボーはるさめ ミニトマト②	ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぷん はるさめ ごま	ぎゅうにゅう とうふ えび ちくわ ぶたにく こうやどうふ	しょうが ねぎ たまねぎ はくさい たけのこ にんじん チンゲンサイ しいたけ にんにく にんにく いら ミニトマト	632	25.7
19	水	パインパン	はるキャベツのクリームに やきウィンナー② ビーンズサラダ(コールド)	ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら バター こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム ソーセージ ひよこまめ	たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム セロリー きゅうり	662	25.1
20	木	ごはん	プチぎょうざスープ レバーのケチャップあえ きりぼしだいこんのサラダ(こうみしおドレ)	ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごま でんぷん さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー	しょうが しいたけ たけのこ にんじん もやし チンゲンサイ ねぎ にんにく こまつな きりぼしだいこん キャベツ	699	24.2
21	金	ダイスチーズパン	チキンのトマトに キャベツのたまごとじ みしょうかん	ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン たまご	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム グリーンピース みしょうかん	633	28.6
24	月	わかめごはん	なめこのみそしる さけフライ(ソース) みずないりサラダ(ソイドレ)	ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ ぱんこ あぶら	わかめ ぎゅうにゅう とうふ さけ	なめこ ねぎ たまねぎ みずな キャベツ だいこん もやし にんじん	674	27.8
25	火	ココアパン	※トマトいりやさいのスープに ししゃものハーブチーズあげ② グリーンサラダ(イタリアンドレ)	ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく ししゃも チーズ たまご	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ トマト セロリー きゅうり ピーマン	626	25.8
26	水	むぎごはん	ポークカレー キャベツとベーコンのソテー きよみオレンジ	ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも こむぎこ バター	ぶたにく レンズまめ だっしふんにゅう チーズ ぎゅうにゅう ベーコン	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう オレンジ	690	23.0
27	木	せわりコッペパン	チリビーンズ さけとかぶのクリームに ももゼリー	ぎゅうにゅう	パン こむぎこ あぶら じゃがいも バター	だいつ ぶたにく こうやどうふ レンズまめ ぎゅうにゅう さけ なまクリーム	しょうが にんにく たまねぎ にんじん かぶ かぶは マッシュルーム セロリー	623	25.4
28	金	たけのこごはん	じゃがいものみそしる さわらのごまみそやき くきわかめのきんぴら	ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら じゃがいも ごま こんにやく	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう わかめ さわら くきわかめ ぶたにく	にんじん たけのこ しめじ ねぎ たまねぎ しょうが ごぼう	602	27.1

・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	642	25.9
学校給食摂取基準(範囲)	640	(18~32)

# 入学・進級 おめでとうございます!

ピカピカの新生を迎えて、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ひます。1年間よろしくお願ひいたします。



## ※こんげつのひのでのやさい※ 25日(火) ひのでのトマト

こんだてひょうの※じるしの【トマトいりやさいのスープに】のトマトはひのでまちでとれたものをつかうよていです。さがしながらあじわっていただきます♪

