

日	曜	献立	小学校	中学校	材料		
			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	体をつくるもの	エネルギーになるもの	体の調子をととのえるもの
7	火	ごはん 牛乳 玉ねぎのみそ汁 ささみのレモン風味 手作りキュウちゃん漬	607 27.0	701 29.4	牛乳 油揚げ みそ ささみ	米 じゃが芋 でんぶん 砂糖 油 ごま	えのき 玉ねぎ 人参 ねぎ レモン果汁 きゅうり しょうが
8	水	ごはん 牛乳 かみかみ給食 インド煮 カルちゃんサラダ	617 23.6	752 27.8	牛乳 豚肉 厚揚げ ツナ ひじき	米 じゃが芋 砂糖 油 ごま	人参 玉ねぎ いんげん きゃべつ
9	木	ごはん 牛乳 ピリカラみそ汁 きびなごフライ ふきと厚揚げの煮つけ	604 23.5	705 26.5	牛乳 豆腐 油揚げ みそ きびなご 厚揚げ	米 油 砂糖	もやし チンゲンサイ 人参 ねぎ ぶき
10	金	すくなめ ごはん 牛乳 ちゃんぼん 麺(別缶) ぎょうざ(2) かぼすソース	625 23.0	744 26.6	牛乳 豚肉 イカ ぎょうざ	米 ちゃんぼん 油 砂糖	もやし きゃべつ 玉ねぎ 人参 ねぎ かぼす果汁
13	月	ごはん 牛乳 韓国風わかめスープ(ミヨック) ピビンバ	538 22.5	652 26.8	牛乳 鶏肉 わかめ 豚肉 みそ	米 ごま 油 砂糖	ねぎ しょうが 人参 大根 もやし ぜんまい 小松菜
14	火	ごはん 牛乳 いわしのつみれ汁 揚げ出し豆腐 花野菜のごま和え	592 22.1	692 25.4	牛乳 いわしボール 油あげ みそ 豆腐 かつお節	米 でんぶん 油 砂糖 ごま	人参 ごぼう こんにゃく ねぎ 大根 しょうが コーン ブロッコリー カリフラワー
15	水	フォカッチャ 牛乳 スパゲティナポリタン ツナと小松菜のソテー	514 19.9	630 23.7	牛乳 ベーコン ロースハム ツナ 粉チーズ	フォカッチャ スパゲティ 油	人参 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム 小松菜 コーン
16	木	ごはん 牛乳 鶏のみそ煮 イカと海藻のサラダ	572 22.8	706 27.4	牛乳 鶏肉 厚揚げ みそ 海藻 イカ	米 じゃが芋 砂糖 油 ごま	こんにゃく 人参 ごぼう たけのこ いんげん 乾し椎茸 きゅうり コーン
17	金	グリーン ピースご はん 牛乳 ふるさと給食 すまし汁 アジの新緑天ぷら キャベツのゆかり和え	560 26.6	650 29.0	牛乳 かまぼこ 豆腐 あじ	米 小麦粉 油 ごま	グリーンピース 人参 えのき ねぎ 粉茶 きゃべつ 赤しそ
20	月	ごはん 牛乳 ミートボールの酢豚風 ポテトサラダ	623 20.0	754 23.0	牛乳 ミートボール みそ ロースハム	米 油 砂糖 でんぶん じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	人参 玉ねぎ ピーマン 乾し椎茸 たけのこ ヤングコーン パインジュース きゅうり コーン
21	火	ごはん 牛乳 ワンタンスープ トリニータ丼 手作りパインゼリー	580 21.6	693 25.7	牛乳 豚肉 鶏肉	米 ワンタン 油 砂糖 でんぶん ゼリーの素	小松菜 人参 玉ねぎ にら しょうが パインジュース
22	水	食パン 牛乳 ポークビーンズ アスパラガスのソテー 手作りりんごジャム	601 24.1	667 27.5	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン	食パン じゃが芋 黒砂糖 油 砂糖	玉ねぎ 人参 トマト アスパラガス きゃべつ コーン りんご レモン果汁
23	木	ごはん 牛乳 なめこ汁 さばの照焼 切干大根のうま塩サラダ	609 25.9	704 28.6	牛乳 油揚げ 豆腐 みそ さば	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ドレッシング	なめこ 玉ねぎ 人参 ねぎ 切り干し大根 きゅうり きゃべつ
24	金	ごはん 牛乳 キムチ入り豚じゃが ばくばくひじみ ゆでそら豆	616 24.7	750 29.5	牛乳 豚肉 角天ぷら ひじき しらす干し	米 じゃが芋 油 砂糖 ごま	玉ねぎ 人参 にら こんにゃく 白菜キムチ れんこん そら豆
27	月	ごはん 牛乳 ラッキースター給食 ハヤシライス コールスローサラダ	608 19.8	740 23.3	牛乳 豚肉 スキムミルク 生クリーム	米 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	マッシュルーム 玉ねぎ 人参 きゃべつ コーン きゅうり レモン果汁
28	火	高野豆腐 ごはん 牛乳 豚汁 アーモンド和え	514 21.1	632 25.0	牛乳 鶏肉 油揚げ 高野豆腐 豚肉 豆腐 みそ	米 砂糖 油 里芋 アーモンド	人参 ごぼう 乾し椎茸 大根 ねぎ 小松菜 きゃべつ コーン

29	水	ナン 牛乳	春野菜のスープ煮 ドライカレー マカロニきなこ	540 21.4	662 25.3	牛乳 ベーコン 豚肉 きな粉	ナン ジャガ芋 砂糖 油 パン粉 マカロニ	きゃべつ 玉ねぎ 人参 パセリ しょうが にんにく
30	木	ごはん 牛乳	筑前煮 コロッケ ごちそうさん昆布	668 20.5	777 23.3	牛乳 鶏肉 昆布	米 里芋 油 砂糖 コロッケ ごま	人参 れんこん ごぼう 乾し椎茸 こんにゃく いんげん
31	金	ごはん 牛乳	若竹汁 鶏のねぎみそ焼き もやしのごま酢和え	555 24.8	648 27.0	牛乳 豆腐 わかめ 鶏肉 みそ	米 砂糖 ごま	人参 たけのこ えのき ねぎ もやし きゅうり

- ※ 5月8日は「かみかみ給食」です。歯のもとになるカルシウムたっぷりの献立です。
- ※ 5月16日は食育体験活動として、子どもたちに「グリーンピースのさやむき」のお手伝いをしてもらいます。むいてもらった豆は、17日のグリーンピースごはんに変身し登場します。
- ※ 5月17日は「ふるさと給食」です。今月のふるさと食材は、宇佐市産の粉茶です。
- ※ 5月24日は食育体験活動として、子どもたちに「そら豆のさやむき」のお手伝いをしてもらいます。そら豆はゆでて、当日の給食で提供します。
- ※ 5月27日は「ラッキースター給食」です。クラスの中に1個だけラッキースターが入っています。今月のラッキーさんは誰かな？

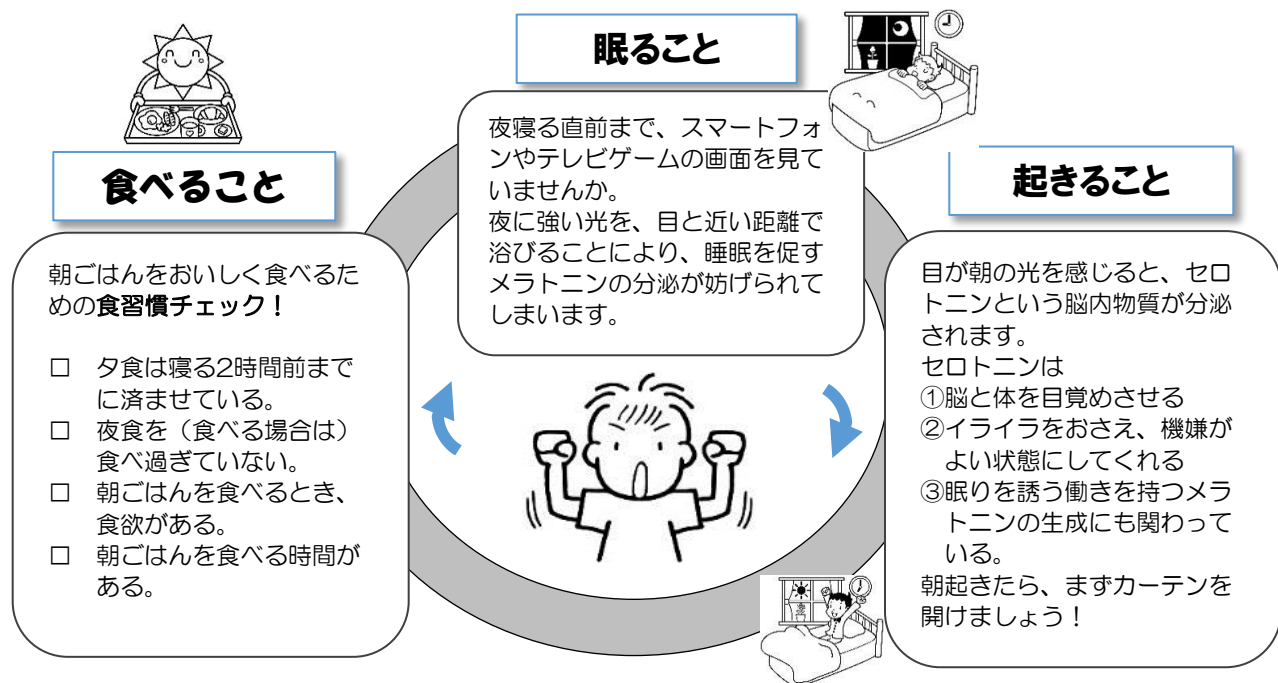


給食だよ!

新学期がはじまり、一ヶ月が過ぎました。新しい学年には、もう慣れましたか。5月は疲れが出やすい時期です。しっかり睡眠をとり、一日三食しっかり食べて、疲れを残さないようにしましょう。



「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムをととのえよう!



旬の食べ物紹介!

グリーンピースは、冷凍のものなど一年中出回っていますが、旬のもののさわやかな色や香り、そしてほのかな甘みは格別です。新緑の季節を告げてくれる、初夏の味覚のひとつです。給食では、子どもたちがさやむきをした豆をグリーンピースごはんにします。

