



日付 曜日	献立名		主な働きと材料名			栄養価
	主食	牛乳 副菜・汁物など	体をつくる基になる	体の調子を整える基になる	エネルギーの基になる	エネルギー
			あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま	たんぱく質
1 (木)	ふたどん	豚丼 三色野菜炒め 草餅	ぎゅうにゅう		こめ	679
			ぶたにく しょうが こんにやく	★たまねぎ	さとう	
				もやし にんじん なら	ごまあぶら	
7 (木)	わかめ ごはん	肉じゃが もやしのカレーソテー	ぎゅうにゅう わかめ		こめ むぎ	595
			ぎゅうにく こんにやく	★たまねぎ にんじん	じゃがいも さとう	
				もやし パセリ	こめあぶら	
8 (金)	ごはん	あじの南蛮漬け ぶどう豆 みそ汁	ぎゅうにゅう		こめ	603
			あじ		こむぎこ でんぶん こめあぶら さとう	
			だいず		さとう	
11 (月)	げんまい いりごはん	麻婆豆腐 じゃこのカレー風味揚げ	ぎゅうにゅう		こめ げんまい	643
			ぶたミンチ とうふ	しょうが にんにく ★たまねぎ にんじん たけのこ なら ほししいたけ	でんぶん こめあぶら ごまあぶら	
			たづくり あおのり		こむぎこ こめあぶら	
12 (火)	コッペパン	クリーム煮 もやしとツナのソテー	ぎゅうにゅう		コッペパン	618
			とりにく ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	★たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも バター こむぎこ こめあぶら	
			ツナ	にんじん もやし	さとう こめあぶら	
13 (水)	チキン カレー	チキンカレー きゅうりのしょうが炒め	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	628
			とりにく こなチーズ だっしふんにゅう	にんにく しょうが ★たまねぎ にんじん セロリー トマトペースト	じゃがいも バター こめあぶら こむぎこ	
				きゅうり しょうが	ごまあぶら さとう	
14 (木)	ごはん	魚の照焼き ひじきのソテー みそ汁	ぎゅうにゅう		こめ	625
			ぶり		さとう でんぶん	
			ひじき	にんじん コーン なら	こめあぶら さとう	
15 (金)	タコ ライス	タコライスの具 じゃがいもとベーコンの スープ	ぎゅうにゅう		こめ	619
			ひよこめ ぎゅうミンチ ぶたミンチ	★たまねぎ にんじん にんにく レモンじる キャベツ	こめあぶら	
			ベーコン	にんじん ★たまねぎ	じゃがいも	
18 (月)	ごはん	ヤンニョムチキン ワンタンスープ	ぎゅうにゅう		こめ	632
			とりにく	しょうが にんにく	こめあぶら さとう でんぶん	
			ぶたにく	しょうが にんじん たけのこ ねぎ ほししいたけ キャベツ もやし	ワンタンのかわ ごまあぶら	
19 (火)	こくとう パン	ポークビーンズ キャベツのソテー	ぎゅうにゅう		こくとうパン	651
			だいず ぶたにく	★たまねぎ にんじん	★じゃがいも こめあぶら さとう	
			ベーコン	キャベツ にんじん	こめあぶら	
20 (水)	ごはん	きびなごのチーズ揚げ 切干大根の煮つけ みそ汁	ぎゅうにゅう		こめ	605
			きびなご たまご こなチーズ		こむぎこ こめあぶら コーンスターチ	
			あぶらあげ	きりぼしだいこん にんじん	さとう	
		わかめ	キャベツ ★たまねぎ ねぎ		22.3	

～5月5日は端午の節句です～

端午の節句と食べ物・行事

端午の節句は菖餅を食べたり、こいのぼりを飾ったりして子どもの成長を願い、お祝いする行事です。給食でも毎年恒例で菖餅を手作りしています。白玉粉によもぎを混ぜ、1000個以上の団子を丸めてゆでます。あんこも乾燥小豆から手作りにしています。よもぎは、菖蒲と一緒に玄關に飾り、お風呂に入れる習慣がありますが、よもぎや菖蒲は昔から厄払いの力があるとされています。最近では「小豆は苦手」「あまり食べたことがない」という人もいますが、日本に伝わる伝統的な行事とともに行事食も伝えていきたいと考え、毎年の献立に取り入れています。今年は5月1日に給食でいただきます。





ひつり 日付 曜日	献立名		主な働きと材料名			栄養価	
			体をつくる基になる	体の調子を整える基になる	エネルギーの基になる	エネルギー	
			あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま	たんぱく質	
21 (木)	主食 とりにぼろどん	牛乳 豚もやし炒め	主菜・副菜・汁物など すまし汁	ぎゅうにゅう とりミンチ	★たまねぎ にんじん ほししいたけ しょうが	こめ	564
22 (金)	主食 クファジュシー	牛乳 かしわのこはくあげ	主菜・副菜・汁物など もずくスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき	しょうが にんじん ほししいたけ ねぎ	こめ	606
25 (月)	主食 わかめごはん	牛乳 じゃが芋のあんかけ	主菜・副菜・汁物など 野菜炒め	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが ★たまねぎ にんじん ほししいたけ ピーマン	こめ むぎ	583
26 (火)	主食 ココパン	牛乳 セルフサンド (ドライカレー)	主菜・副菜・汁物など 野菜いっぱいスープ	ぎゅうにゅう	★たまねぎ ピーマン にんじん にんにく キャベツ	こめ	552
27 (水)	主食 ごはん	牛乳 八宝菜	主菜・副菜・汁物など 大豆のいそ煮	ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん ★たまねぎ もやし しょうが たけのこ ほししいたけ	こめ	604
28 (木)	主食 ごはん	牛乳 焼き魚	主菜・副菜・汁物など キャベツのつるつる炒め	ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん ★たまねぎ もやし しょうが たけのこ ほししいたけ	こめ	665
29 (金)	主食 こまつなぶたみそどん	牛乳 小松菜豚みそ丼の具	主菜・副菜・汁物など すまし汁	ぎゅうにゅう	★たまねぎ	こめ	27.6
				ぎゅうにゅう	こまつな きりぼしだいこん もやし にんじん	こめ	608
				とうふ くきわかめ	えのき ねぎ	ごまあぶら さとう いりごま	23.7

★は地元産食材が納入される予定です。

※食材は天候等により変更となる場合があります。

子どもたちからリクエストがあった献立を紹介します！

4月の献立より ~青のりビーンズ~

【材料】 (大人約4~5人分)

- 大豆 80g (水煮大豆やドライパックなら160g)
- 片栗粉 8g
- 揚げ油 適宜
- 塩 0.8g

【作り方】

- 大豆に片栗粉をまぶし、油で揚げる。(160℃ 約5分)
- 塩と青のりを混ぜたものをまぶす。

のり塩味で  
おいしいです！

【下準備】

- \*大豆はひと晩水につけておく。(乾燥大豆の場合)
- \*塩と青のりを混ぜ合わせておく。



5月の献立より ~ヤンニョムチキン~

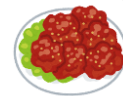
【材料】 (大人約4~5人分)

- 鶏肉 270~280g
- しょうが (下味用) 3.3g
- しょうゆ (下味用) 5.5g
- 片栗粉 50g
- 揚げ油 適宜
- にんにく 0.5g
- しょうゆ 4.5g
- ケチャップ 30g
- コチジャン 4.5g

6年生のリクエスト献立にも登場する、給食の人気メニューのひとつです！

【下準備】

- \*鶏肉に下味をつけておく。(しょうがはしょうが汁にしておく)
- \*にんにくはすりおろしておく。



【作り方】

- 鶏肉は小さめに切り、片栗粉をまぶして油で揚げる。(170~175℃ 約5分)
- にんにく、しょうゆを煮立て、ケチャップ、コチジャン、さとうを加えてタレを作る。
- ①に②をからめる。