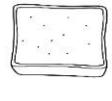




5月 きゅうしょくしつだより

日	曜日	こんだて		主に血や肉となる食品 (あかのなかま)	主に熱や力となる食品 (きいろのなかま)	主に体の調子を整える食品 (みどりのなかま)	エネルギー kcal	たんぱく 質 g	
7	水			くろパン		こむぎこ くろざとう	586	25.0	
				チキンピーンズ	とりにく だいず	あぶら じゃがいも さとう			にんにく トマト たまねぎ にんじん
				にんじんとツナのサラダ	ツナ	あぶら さとう			にんじん きゅうり
8	木			むぎごはん		こめ むぎ	622	26.9	
				とうふといかのチリソース	いか とうふ	ごまあぶら さとう かたくりこ			にんじん たまねぎ にんにく しょうが トマト
				ちゅうかふうのりあえ	のり	ごまあぶら			りょくとうもやし きゅうり きりぼしだいこん にんにく
				かわちばんかん					かわちばんかん
9	金			むぎごはん		こめ むぎ	572	30.7	
				とりのてりに	とりにく	さとう みりん			しょうが
				ごじる	ぶたにく だいず あぶらあげ みそ	こんにやく			にんじん だいこん ながねぎ こまつな
				おかかあえ	かつおぶし				りょくとうもやし にんじん
12	月			こまつなチャーハン	ぶたにく なた	こめ ごまあぶら	にんにく にんじん ながねぎ こまつな	575	28.7
				ししゃもフライ	ししゃも	こむぎこ あぶら			
				タイピーエン	とりにく ほたて いか	はるさめ	にんじん キャベツ ながねぎ たまねぎ		
13	火			むぎごはん		こめ むぎ	589	26.4	
				なまあげとアスパラのたまごとし	とりにく なまあげ たまご	さとう あぶら かたくりこ			にんじん たまねぎ アスパラガス
				ゆかりあえ					キャベツ きゅうり あかじそ
				のりのつくだに	のり	みりん さとう			
14	水			1年生のみなさんが「そらまめのさやむき」を行います！				620	25.7
				🎵 おはなし給食 「そらまめくんのベッド」よりそらまめカレーが登場します 🎵					
				むぎごはん		こめ むぎ			
				そらまめカレー	とりにく	じゃがいも カレールウ あぶら	そらまめ たまねぎ にんにく トマト		
				てづくりふくじんづけ			きゅうり だいこん れんこん にんじん しょうが		
かわちばんかん			かわちばんかん						
15	木			むぎごはん		こめ むぎ	585	24	
				ちくわのごまだれ	ちくわ	ごま あぶら こむぎこ			しょうが
				すましじる	とりにく とうふ				こまつな にんじん
				こんぶときゅうりのあさづけ	こんぶ	みりん			きゅうり
16	金			さやまちゃミルクトースト		こむぎこ れんにゅう バター	575	26.9	
				とりにくのトマトに	とりにく	あぶら さとう			にんにく たまねぎ にんじん ピーマン トマト
				きりぼしだいこんのサラダ		さとう あぶら			きりぼしだいこん にんじん きゅうり キャベツ

日	曜日	こんだて		主に血や肉となる食品 (あかのなかま)	主に熱や力となる食品 (きいろのなかま)	主に体の調子を整える食品 (みどりのなかま)	エネルギー kcal	たんぱく 質 g	
19	月			むぎごはん		こめ むぎ	609	30.6	
				ごもくまめ	とりにく だいず こんぶ	こんにやく みりん さとう			にんじん ごぼう
				さばのてりやき	さば				
				いそかあえ	のり				こまつな りよくとうもやし キャベツ
20	火			わふうスパゲッティ	ベーコン ほたて いか	こむぎこ あぶら	591	22.8	
				かいそうサラダ	かいそう	ごまあぶら さとう			にんにく たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ ビーマン
				まっちゃんのカップケーキ	たまご ぎゅうにゅう	ホットケーキのこな さとう あずき パター			きゅうり キャベツ とうもろこし
21	水			むぎごはん		こめ むぎ	623	26.1	
				なまあげのすきに	とりにく なまあげ	じゃがいもこんにやく さとう あぶら			にんじん たまねぎ グリーンピース
				きゅうりのたくあんあえ		ごまあぶら			きゅうり たくあん
				てっかみそ	だいず みそ	くろぎとう あぶら			
22	木			ハニートースト		こむぎこ パター さとう はちみつ	661	22.7	
				ウインナーとじゃがいものこみ	ウインナー	あぶら じゃがいも			にんにく たまねぎ キャベツ にんじん
				だいこんとツナのサラダ	ツナ	あぶら さとう			だいこん きゅうり
23	金			チキンピラフ	とりにく	こめ	597	25.9	
				ホキのマーマレードソース	ホキ	かたくりこ あぶら マーマレードジャム			にんにく
				マカロニサラダ		こむぎこ			キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし にんじん
26	月			むぎごはん		こめ むぎ	601	27.4	
				とんこつに	ぶたにく なまあげ みそ	くろぎとう あぶら こんにやく			にんじん だいこん ごぼう グリーンピース しょうが
				キャベツのうめあえ	こんぶ				キャベツ きゅうり うめ
				れいとうみかん					みかん
27	火			むぎごはん		こめ むぎ	585	30.7	
				しおマーボー豆腐	とりにく ソイミート 豆腐	ごまあぶら かたくりこ			にんにく たまねぎ にんじん たけのこ なら ながねぎ
				くきわかめのチョナムル	くきわかめ	ごまあぶら			にんじん えのきたけ こまつな りよくとうもやし
28	水			ちゅうかめん		こむぎこ	576	24.3	
				みそラーメン	とりにく ソイミート みそ	あぶら			にんにく しょうが なら にんじん ながねぎ りよくとうもやし
				じゃがいものあまからあげ		じゃがいも あぶら			
				うましおキャベツ	のり	ごまあぶら			キャベツ きゅうり にんじん にんにく
29	木			ココアあげパン		こむぎこ あぶら さとう ココア	578	21.4	
				マンハッタンクラムチャウダー	チキンハム あさり	あぶら			にんにく たまねぎ にんじん セロリ トマト
				かぼちゃとさつまいものサラダ		さつまいも あぶら さとう			かぼちゃ きゅうり たまねぎ

新年度の給食が始まり、約1ヶ月が経ちました。学年が一つ上がり、一人分の給食の分量が増えました。「〇〇がおいしかったよ」「〇〇がまた食べたいです!」と声をかけてくれる児童がとても多いです。4月は「ひとり一人が給食の目標を決められるといいね」と声をかけました。この1ヶ月それぞれの頑張る姿を見ることができました。暑い夏が近づいています。ご家庭でも早寝、早起き、朝ご飯を心がけ、体調管理にお気付けください。