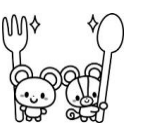




日	曜	こんだてめい		しょくひんのはたらき				エネルギー kcal たんぱく質 g 食塩相当量 g	おやつ きゅうしょく 年少	
				さいろ	あか	みどり				
				ねつやちからになる	ちやにくになる	いろのこいやさい	そのたのやさい・くだもの			
1	金	ちまきふう ごはん	牛乳	おかかあえ すましじる こどものひぜりー	こめ ごまあぶら さとう ゼリー	ぎゅうにゅう やきハム かつおぶし とりにく とうふ	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	ほししいたけ ねぎ たけのこ キャベツ もやし しめじ	422 16.5 2.0	こどものひ ゼリー
7	木	スパゲッティ ポロネーゼ	牛乳	キャベツスープ バナナ	スパゲッティ オリーブあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	にんじん ピーマン	にんにく たまねぎ エリンギ キャベツ バナナ	462 22.8 2.0	ぎゅうにゅう バナナ
8日より全学年で完全給食です										
8	金	むぎごはん	牛乳	ポークカレー ツナサラダ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム ツナ	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ	516 20.0 1.5	お知らせ 8日より 全クラスで 完全給食に なります。 年少さんは 『スプーン セット』を 忘れずに 持ってきて ください。
11	月	ミルクパン	牛乳	チキンのトマトに シーザーサラダ	ミルクパン あぶら さとう じゃがいも クルトン	ぎゅうにゅう とりにく だいず	にんじん トマト	たまねぎ エリンギ にんにく キャベツ きゅうり	446 23.2 1.9	
12	火	ちゅうかどん	牛乳	スーミータン オレンジ	こめ むぎ さとう あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう えび いか とりにく ぶたにく なたこ たまご	にんじん チンゲンサイ	はくさい ねぎ ほししいたけ とうもろこし たまねぎ オレンジ	458 22.5 2.2	
13	水	わかめうどん	牛乳	ちくわのいそべあげ ごまあえ	うどん こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ちくわ のり みそ	にんじん	ねぎ ほししいたけ キャベツ もやし	469 19.9 3.3	
14	木	チキンライス	ショア	フレンチサラダ コンソメスープ	こめ むぎ あぶら さとう バター じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ベーコン	にんじん さやいんげん	たまねぎ エリンギ にんにく キャベツ きゅうり	432 15.2 1.8	
15	金	むぎごはん	牛乳	さわらのさいきょうやき こんぶあえ じゃがいものみそじる	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう さわら みそ こんぶ わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ	421 20.9 1.5	
18	月	ビビンバ	牛乳	ちゅうかスープ レモンゼリー	こめ むぎ あぶら さとう セリー ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく わかめ なたこ	にんじん ごまつな にら	しょうが たけのこ もやし	471 14.1 1.5	
19	火	カラフル ペペロンチーノ	牛乳	コーンサラダ フルーツヨーグルト	スパゲッティ オリーブあぶら あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン ヨーグルト	にんじん ごまつな パブリカ	にんにく キャベツ たまねぎ とうもろこし きゅうり みかん パイナップル	474 16.1 1.5	
20	水	パーカーハウス	牛乳	メンチカツ グリーンサラダ ABCスープ	パーカーハウス あぶら さとう マカロニ	ぎゅうにゅう ベーコン	にんじん トマト パセリ さやいんげん	キャベツ きゅうり えだまめ たまねぎ	495 19.0 2.4	
21	木	たけのこごはん	牛乳	あげじゃがいものそぼろに えのきのみそじる	こめ あぶら さとう じゃがいも かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ	にんじん さやいんげん	たけのこ たまねぎ ほししいたけ ねぎ えのきたけ	534 21.7 2.0	
22	金	むぎごはん	牛乳	ポークストロガノフ アスパラとコーンのサラダ	こめ むぎ あぶら さとう バター じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム	にんじん	にんにく しょうが とうもろこし たまねぎ しめじ キャベツ アスパラガス きゅうり	475 15.7 1.3	
25	月	みそラーメン	牛乳	はるまき ちゅうかあえ	ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん にら	もやし キャベツ ねぎ とうもろこし きゅうり にんにく しょうが だいこん	469 18.9 2.2	
26	火	むぎごはん	牛乳	ごぼういりドライカレー チーズサラダ パイナップル	こめ むぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ	にんじん ピーマン	ごぼう たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり パイナップル	507 19.2 1.8	
27	水	ツイストロール	牛乳	ワンタンスープ バンバンジーサラダ	ツイストロール あぶら さとう ワンタン ごま	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん にら	もやし ねぎ ほししいたけ キャベツ きゅうり	427 19.2 1.8	
28	木	さげごはん	牛乳	やきあぶらあげのあえもの とんじる	こめ ごま あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ	にんじん チンゲンサイ	もやし ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	440 22.1 1.4	
29	金	えんぞく (おべんとうとすいとんをもってきてください)								



お知らせ
8日より
全クラスで
完全給食に
なります。
年少さんは
『スプーン
セット』を
忘れずに
持ってきて
ください。



スプーン
セットは
名前を記入
し、清潔に
して持たせ
てください。



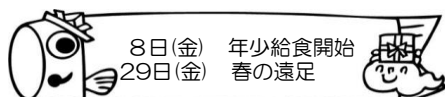
5月の給食目標

- きれいにてをあらおう!
- はるのやさいをたべよう!



今月の栄養価平均値(基準値)	
○エネルギー	466(450)Kcal
○たんぱく質	19.2(15~26)g
○食塩相当	1.9(1.5)g

5月の予定



8日(金) 年少給食開始
29日(金) 春の遠足

- 今月の給食費の引き落とし日は6月1日(月)です。お忘れのないようお願いします。

- 都合により、献立や食材等が変更になることがあります。ご了承ください。
- こんにゃく芋は、名前の通りイモ類なので、食品群別では『さいろ』に分類されますが、こんにゃくに加工されると食物繊維たっぷりの『みどり』に変身します。

