



日	献立名	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
1月	たけのこごはん	○	とりにく	こめ むぎ あぶら さとう	たけのこ にんじん えだまめ	654 kcal
	かつおのフライ		かつお	パンこ あぶら		31.9 g
	ぶたにくとさんさいのいためもの		ぶたにく	あぶら さとう	わらび ふき ひめだけ みずな	18.2 g
	ほうれんそうのおすいもの		とうふ		しめじ ほうれんそう ねぎ	2.0 g
	かしわもち			かしわもち		
一口メモ	5月5日はこどもの日です。たけのこのようにすくすく育てほしいという願いをこめて、今日の主食は「たけのこごはん」です。困難にも打ち勝ってほしいという願いをこめて、主菜は「かつおのフライ」です。					
2火 豊小無	麦ごはん - のりふりかけ	○	のり	こめ むぎ		612 kcal
	さわらのおちゃパンこやき		さわら	オリーブオイル パンこ	こなちゃ	25.9 g
	きりぼしだいこんのごますあえ			ごま さとう	きりぼしだいこん にんじん きゅうり もやし	21.8 g
	キャベツのみそしる		あぶらあげ みそ		キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ	1.7 g
一口メモ	「夏も近づく八十八夜～」という歌にもあるように、立春から数えて八十八日目が八十八夜で、1番よいお茶ができるという日です。今年の八十八夜は今日、5月2日です。この日に新芽をつんでもめば、おいしい新茶になるということがむかしからいわれています。今日の主菜は、さわらにお茶をまぶしたパン粉をかけて焼きました。お茶の香りと味を感じながら食べましょう。					
8月	はつがげんまい 発芽玄米ごはん	○		こめ 発芽玄米		690 kcal
	こんさいいりカレー		とりにく	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん れんこん ごぼう	24.0 g
	アカモクいりみやコロッケ		たらすりみ わかめ アカモク	かたくりこ パンこ さとう	たまねぎ	20.6 g
	ヨーグルトあえ		ヨーグルト		もも なし りんご みかん	2.2 g
一口メモ	運動会の練習も始まり、体を動かす機会が増えます。朝ごはんをしっかり食べて午前中のエネルギーを補給して登校しましょう。そして、給食もしっかり食べて午後エネルギー不足にならないようにしましょう。そのためにも、みんなで協力して準備をし、食べる時間を確保しましょう。					
9火	むぎごはん	○		こめ むぎ		598 kcal
	さばのしょうがづけやき		さば		しょうが	27.5 g
	なっとうあえ		なっとう チーズ あおのり		ほうれんそう はくさい にんじん ねぎ	18.6 g
	じゃがぶたキムチ		ぶたにく	じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん ニラ キムチ	2.2 g
一口メモ	さばにふくまれるあぶらは、血液をサラサラにして生活習慣病を予防するはたらきがあります。また、脳の働きを活発にして集中力を高めたり記憶力を向上させるはたらきがあります。					
10水	むぎごはん	○		こめ むぎ		580 kcal
	ぶたにくとごぼうのみそいため		ぶたにく みそ	あぶら さとう ごま	ごぼう にんじん さやいんげん	23.8 g
	こんにゃくサラダ		わかめ		もやし きゅうり	15.6 g
	さけボールスープ		さけボール	はるさめ	にんじん はくさい きくらげ ねぎ	1.9 g
一口メモ	今日のスープには、鮭ボールが入っています。鮭には体をつくるもとになるたんぱく質が多く含まれています。また、カルシウムの吸収を助けて丈夫な骨や歯をつくるのに必要なビタミンDがふくまれている食品です。					
11木	コッペパン	○	脱脂粉乳	こむぎこ さとう		669 kcal
	おからグラタン		とりにく おから 牛乳 チーズ	パンネ ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	26.3 g
	カラフルソテー			あぶら	キャベツ とうもろこし ビーマン パプリカ	25.8 g
	アスパラガスのスープ		ベーコン	じゃがいも あぶら	アスパラガス たまねぎ にんじん	3.3 g
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー		
一口メモ	アスパラガスには、体の疲れをとるはたらきのあるアスパラギン酸がふくまれています。疲れをためないように、しっかり食べましょう。					
12金	むぎごはん	○		こめ むぎ		616 kcal
	ヤンニョムチキン		とりにく	かたくりこ あぶら さとう ごま		26.4 g
	はるさめサラダ		ハム	はるさめ ごまあぶら さとう	はくさい きゅうり	17.9 g
	こまつなとあさりのスープ		とうふ あさり		こまつな たけのこ にんじん きくらげ	1.9 g
一口メモ	ヤンニョムチキンは、コチュジャン、にんにく、砂糖と香辛料で作った甘辛いソースで味付けした韓国のフライドチキンの1つです。韓国語では、「いただきます」のあいさつを「チャル モッケッスムニダ」「ごちそうさまでした」を「チャル モゴッスムニダ」といいます。					
15月	むぎごはん	○		こめ むぎ		640 kcal
	さばのみそに		さば みそ	さとう		25.1 g
	ほうれんそうののりあえ		のり		ほうれんそう はくさい もやし にんじん	17.6 g
	せんべいじる		とりにく さばみずに	かやきせんべい	にんじん ごぼう はくさい しめじ ねぎ	2.2 g
	ブルーベリーゼリー			ブルーベリーゼリー		
一口メモ	今日の汁ものは「せんべい汁」です。青森県八戸市周辺で江戸時代に生まれた郷土料理です。汁専用の南部せんべいを入れて作ります。（普通の南部せんべいだと溶けてしまいます。）もちっとしたせんべいを味わって食べましょう。					
16火	むぎごはん	○		こめ むぎ		607 kcal
	とりにくのうめやき		とりにく	さとう	うめ	29.0 g
	新じゃがいものツナいため		ツナ チーズ	じゃがいも あぶら	こまつな にんじん	16.0 g
	もやしのみそしる		わかめ とうふ あぶらあげ みそ		もやし にんじん ねぎ	2.2 g
	パインゼリー			パインゼリー		
一口メモ	今日の主菜は鶏肉の梅焼きです。梅には、疲労回復効果のあるクエン酸が多く含まれています。鶏肉の梅焼きを食べて、運動会練習でたまった疲れを取り除きましょう。					

日	献立名	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
17水 田小 船小 無	すくなめむぎごはん	○		こめ むぎ		757 kcal
	ミニタンタンめん		ぎゅうにく ぶたにく	ちゅうかめん こま こまあぶら	チンゲンサイ もやし ねぎ とうもろこし	33.5 g
	シュウマイ（2ケ）		ぶたにく	こむぎこ かたくりこ	たまねぎ	26.2 g
	きりぼしだいこんのちゅうかサラダ		ハム	こま こまあぶら さとう	きりぼしだいこん にんじん きゅうり キャベツ	1.8 g
一口メモ	タンタンメンの「タンタン」は、担ぐ（かつぐ）という字を2つ書きます。昔中国では、この麺料理を棒に担いで道端で売っていたことからこの名前がついたといわれています。スープには、コクをだすためにねぎごまが入っています。					
18木	コッペパン（きりめいり）	○	脱脂粉乳	こむぎこ 砂糖		671 kcal
	けんさん県産ぎゅうぶたハンバーグ		ぎゅうにく ぶたにく	パンこ あぶら	たまねぎ	27.4 g
	スパゲティーナポリタン		ウインナー チーズ	スパゲティー	たまねぎ パプリカ ビーマン トマト エリンギ	24.5 g
	キャベツとベーコンのスープ		ベーコン	あぶら じゃがいも	キャベツ たまねぎ にんじん アスパラガス	3.3 g
	オレンジ				オレンジ	
一口メモ	スパゲティーナポリタンは、イタリアのナポリの料理ではなく、第二次大戦後に日本の横浜からひろまった料理です。当時、トマト味のソースのことを「ナポリ風」とよんでいたため、ナポリタンという名前になったそうです。					
19金	ひろしまな広島菜めし	○		こめ むぎ	ひろしまな	605 kcal
	あかうおのレモンソース		あかうお	かたくりこ あぶら さとう	レモンかじゅう	24.4 g
	くれ呉にくじゃが		ぎゅうにく	あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ	19.0 g
	こまつなのみそしる		あぶらあげ みそ		こまつな にんじん だいこん ねぎ	2.9 g
一口メモ	毎月19日は「食育の日」です。19日には、全国各地の料理を取り入れます。今回は、広島県の料理を取り入れました。詳しくは掲示物を見てください。					
23火	むぎごはん	○		こめ むぎ		620 kcal
	チキンみそカツ		とりにく みそ	パン粉 かたくりこ		24.0 g
	ぶたにくのしらたきチャブチェ		ぶたにく	さとう こまあぶら	ごぼう にんじん ビーマン たけのこ	21.4 g
	じゃがいもとしめじのみそしる		みそ	じゃがいも	たまねぎ しめじ ねぎ	1.9 g
一口メモ	チャブチェは、牛肉と春雨色々な野菜を炒めた韓国料理です。給食では、春雨をしらたき（こんにゃく）に変えて、かみこたえがあるように工夫しました。よくかんで味わって食べましょう。					
24水	むぎごはん	○		こめ むぎ		592 kcal
	さけのしおやき		さけ			31.7 g
	だいずととりにくのもの		だいず とりにく	さとう あぶら	れんこん ごぼう えだまめ	15.5 g
	なっばじる		とうふ みそ		だいこんのは だいこん にんじん えのき たけ ねぎ	1.9 g
	れいとうみかん				れいとうみかん	
一口メモ	今日の煮物に入っている大豆は、山田町産の大豆で荒川地区でとれたものです。去年の11月に収穫したものを80kg、給食用に分けていただきました。今日はそのうちの8kgを使用しました。今年大豆が収穫される11月までに、何回かに分けて給食で提供していきます。					
25木	チーズパン	○	脱脂粉乳 チーズ	こむぎこ さとう		653 kcal
	ホキのレモンペッパーフライ		ホキ	パンこ あぶら	レモン	27.4 g
	ポテトサラダ			じゃがいも ソンエッグマヨネーズ さとう	にんじん たまねぎ ブロッコリー とうもろこし	25.1 g
	とうにゅういりはるさめポトフ		とうにゅう ウインナー	はるさめ	キャベツ たまねぎ にんじん	2.3 g
	オレンジ				オレンジ	
一口メモ	今日の主菜は「レモンペッパーフライ」です。レモンがすっぱいのは、「クエン酸」をふくんでいるからです。クエン酸には、体の疲れをとるはたらきがあります。					
26金	むぎごはん	○		こめ むぎ		589 kcal
	いかバーグ		いか たらすりみ	かたくりこ	たまねぎ	27.0 g
	やさいのうめのりあえ		のり かまぼこ	さとう	もやし きゅうり キャベツ にんじん うめ	16.0 g
	マーボーどうふ		ぶたにく とうふ だいずミート	さとう かたくりこ	たまねぎ にら たけのこ ししいだけ ねぎ	1.8 g
一口メモ	麻婆豆腐は、中国の四川省（しせんしょう）という地域で生まれた料理です。この地域の料理には、ピリッとしたからみの豆板醤という調味料が欠かせません。これは、日本でいうみそのようなものです。みそは、大豆から作りますが、豆板醤はそら豆から作ります。給食の麻婆豆腐は食べやすいように辛さをおさえて作っています。					
29月	むぎごはん	○		こめ むぎ		618 kcal
	やきぎょうざ		とりにく	こむぎこ あぶら	キャベツ たまねぎ にら	25.6 g
	やさしいため		ぶたにく	あぶら	キャベツ にんじん ビーマン さやいんげん	17.2 g
	ちゅうかたまごスープ		たまご とうふ		たまねぎ ねぎ とうもろこし	1.4 g
一口メモ	今日は卵スープにしましたが、政府が家庭用の卵の供給を優先するように生産者団体に要請したこともあり、業務用の卵が不足し、給食での使用頻度も低くなっています。卵には、良質なたんぱく質や、体の調子をととのえるビタミンAやビタミンB2、血液のもとになる鉄などもふくまれていて、成長期には欠かせない食品の1つです。おうちで積極的に食べるようにしましょう。					
30火 豊小 無	わかめごはん	○	わかめ	こめ むぎ		642 kcal
	アジフライ		あじ	パンこ あぶら		23.7 g
	インディアンサラダ		ちくわ だいず	じゃがいも さとう オリーブオイル	にんじん キャベツ きゅうり	22.9 g
	たまねぎとキャベツのみそしる		とうふ あぶらあげ みそ		キャベツ たまねぎ にんじん	2.2 g
一口メモ	今日は5月30日。語呂合わせで「530＝ごみゼロ」の日です。給食の残りもごみになってしまいます。今日の給食も「ごみゼロ」をめざしてみませんか。					
31水	むぎごはん	○		こめ むぎ		626 kcal
	とりのごまみそやき		とりにく みそ	さとう こま		26.1 g
	アスパラガスのいためもの		ウインナー	あぶら	アスパラガス キャベツ とうもろこし	22.1 g
	じゃがいもといんげんのみそしる		とうふ みそ	じゃがいも	たまねぎ にんじん さやいんげん	2.0 g
一口メモ	今日の主菜は「とりのごまみそやき」です。ごまは、むかしから「不老長寿の薬」とも言われるほど栄養豊富な植物として知られています。ごまの脂質には、血圧を下げる作用があり、ごまの食物せんいは便秘予防に役立つそうです。しかし、ごまの皮は硬く、そのまま食べてもほとんど消化されません。必ず炒って「いりごま」にしたものや、さらにすって「すりごま」にして食べるとよいとされています。今日は、いりごま・すりごまどちらも使用しました。					

※臨時休校等やむを得ない事情により、使用する食材を変更をする場合があります。ご了承ください。