



日曜	こんだて			おもなざいりょう			エネルギーKcal	
	しゅしょく	牛乳	ふくしょく	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	はたらくちやねつになる	たんぱく質g	脂質g
				あか	みどり	き	小	中
1金	たけのこごはん	すましじる かつおのたつたあげ ゆずみそあえ かしわもち	ぎゅうにゅう, あげ, とうふ, わかめ, けずりぶし, かつお, かまぼこ, しろみそ	たけのこ, にんじん, たまねぎ, えのきたけ, ねぎ, しょうが, はくさい, きゅうり, ゆず	こめ, でんぷん, あぶら, さとう, かしわもち	648 30.3 15.1	752 35.8 17.0	
7木	コッペパン (げんりょう)	マカロニのクリームに さかなのカレーあげ こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう, とりにく, ホキ, たまご	たまねぎ, にんじん, グリンピース, キャベツ, きゅうり, コーン	コッペパン, マカロニ, じゃがいも, あぶら, こむぎこ, あぶら, こんにゃく, さとう, ごま, ごまあぶら	595 29.4 20.6	739 36.0 24.4	
8金	かみカミ給食 むぎごはん	けんちんじる とりにくとじゃがいもの オープンやき きりぼしだいこんのサラダ	ぎゅうにゅう, とりにく, あつあげ, ちくわ	にんじん, だいこん, ねぎ, ごぼう, たまねぎ, しょうが, きりぼしだいこん, きゅうり	こめ, はだかむぎ, さといも, ごまあぶら, でんぷん, じゃがいも, さとう, あぶら, ごま	619 27.1 19.7	737 31.9 22.7	
11月	しろごはん	もちもちじる ししゃものいそべあげ ゆずふうみづけ	ぎゅうにゅう, とりにく, あぶらあげ, ししゃも, あおのり, たまご	はくさい, たまねぎ, にんじん, ねぎ, キャベツ, きゅうり, ゆず	こめ, もち, こむぎこ, あぶら, さとう	599 23.7 16.6	718 27.1 17.9	
12火	むぎごはん	チキンカレー アスパラガスのサラダ	ぎゅうにゅう, とりにく, わかめ	たまねぎ, にんじん, えだまめ, にんにく, アスパラガス, きゅうり, キャベツ, コーン, レモン, ふくしんづけ	こめ, はだかむぎ, じゃがいも, あぶら, くらざとう, さとう	615 19.5 19.3	767 23.1 22.6	
13水	しろごはん	ぶたにくとあつあげの みそいため かにかまのすもの てづくりふりかけ	ぎゅうにゅう, あつあげ, ぶたにく, うずらたまご, あかみそ, わかめ, かにかま, ちりめん, ひじき	しょうが, しいたけ, にんじん, キャベツ, たまねぎ, ねぶかねぎ, たけのこ, きゅうり, ゆかり	こめ, あぶら, さとう	586 25.9 17.0	719 31.1 19.3	
14木	フレンチ トースト	ようふうにこみ マカロニサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう, たまご, なまクリーム, つくね, ウインナー, とりにく, ツナ, ヨーグルト	たまねぎ, にんじん, キャベツ, いんげん, きゅうり	しょくパン, バター, さとう, じゃがいも, あぶら, マカロニ, マヨネーズ	609 25.7 27.5	700 29.7 32.5	
15金	しろごはん	さわにわん てづくりじゃこカツ きゅうりづけ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, あぶらあげ, すりみ, おから, ひじき, ちりめん, だいず, たまご, しおこんぶ	しいたけ, たまねぎ, にんじん, もやし, たけのこ, ねぎ, ごぼう, グリンピース, きゅうり	こめ, でんぷん, こむぎこ, パン こ, あぶら	584 24.8 16.6	715 29.7 18.9	
18月	かみカミ給食 こめこパン (げんりょう)	ごもくうどん かみかみかきあげ あおなのナッツあえ	ぎゅうにゅう, とりにく, あぶらあげ, いか, こにぼし, だいず, たまご	にんじん, はくさい, ごぼう, しめじ, ねぎ, れんこん, ねぶかねぎ, コーン, こまつな, キャベツ	こめこパン, うどん, さとう, こむぎこ, あぶら,アーモンド	609 28.4 22.8	763 35.2 27.4	
19火	松前の日 むぎごはん	いよさつま とりてん もやしのごますあえ	ぎゅうにゅう, たい, むぎみそ, とりにく, たまご, かまぼこ	ごぼう, ねぎ, しょうが, にんにく, もやし, きゅうり, にんじん	こめ, はだかむぎ, つきこんにゃく, さとう, こむぎこ, でんぷん, あぶら, ごま, ごまあぶら	590 26.4 18.4	726 31.4 21.2	
20水	わかめごはん	だいずのごもくに こまつなサラダ フライドポテト	ぎゅうにゅう, わかめ, だいず, とりにく, ちくわ, やきどうふ, あぶらあげ, こんぶ	さやいんげん, ごぼう, にんじん, こまつな, きゅうり, キャベツ, レモン	こめ, こんにゃく, さとう, あぶら, じゃがいも	601 22.7 18.2	736 26.9 21.0	
21木	コッペパン (げんえん)	やきそば もぐもぐビーンズサラダ ミニトマト	ぎゅうにゅう, ぶたにく, いか, えび, あおのり, だいず, ツナ	キャベツ, たまねぎ, にんじん, もやし, コーン, プロッコリー, きゅうり, ミニトマト	コッペパン, ちゅうかめん, さとう, あぶら, ごまあぶら, オリーブオイル	615 29.5 18.1	754 35.6 21.1	
22金	まめごはん	はちはいどうふ とりにくのピリカラやき わふうサラダ	ぎゅうにゅう, とりにく, ちくわ, とうふ, あぶらあげ, のり	グリンピース, しいたけ, にんじん, ねぎ, にんにく, こまつな, キャベツ, コーン	こめ, じゃがいも, さとう, ごまあぶら, ごま	587 28.8 18.4	700 34.4 21.1	
25月	こくとうパン	ビーフンいため ナムル きなこまめ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, いか, うずらたまご, だいず, きなこ	しょうが, キャベツ, たまねぎ, たけのこ, にんじん, きくらげ, ねぎ, にんにく, こまつな, もやし	コッペパン, くらざとう, ビーフン, あぶら, さとう, ごまあぶら	594 29.8 19.4	734 36.2 22.9	
26火	しろごはん	じゃがいものなんばんに ぶたにくのしょうがやき なすとツナサラダ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, しろみそ, ツナ	にんじん, ごぼう, いんげん, しょうが, たまねぎ, なす, きゅうり, ねぎ	こめ, じゃがいも, こんにゃく, あぶら, さとう	615 27.9 14.7	754 33.4 16.6	
27水	味めぐり「韓国」 しろごはん	トックスープ ごぼうのチャプチェ ほうれんそうのナムル	ぎゅうにゅう, ぶたにく, ロースハム	にんじん, しいたけ, はくさい, ねぎ, たら, ごぼう, たまねぎ, にんにく, しょうが, ほうれんそう, キャベツ	こめ, トッポギ, じゃがいも, ごまあぶら, はるさめ, さとう, ごま	581 23.4 15.2	708 27.6 17.0	
28木	かみカミ給食 コッペパン (げんりょう)	れいめん いかのからあげ こんにゃくソテー	ぎゅうにゅう, ロースハム, いか, ベーコン	きゅうり, にんじん, しいたけ, レモン, しょうが, コーン, たまねぎ	コッペパン, ちゅうかめん, さとう, でんぷん, こむぎこ, あぶら, つきこんにゃく, ごまあぶら	614 29.7 20.2	765 36.9 23.6	
29金	むぎごはん	ぎょそうめんじる とりごぼうどんぶり こまつなのだいずあえ	ぎゅうにゅう, ぎょそうめん, わかめ, とりミンチ, あぶらあげ, あかみそ, だいず	にんじん, えのきたけ, たまねぎ, ねぎ, しょうが, ごぼう, こまつな, キャベツ	こめ, はだかむぎ, さとう, あぶら	583 27.8 15.3	713 33.6 17.4	

※ 材料の都合で、献立を一部変更することがあります。

端午の節句のおはなし



毎年5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願う「端午の節句」です。中国から伝わった行事で、別名で「菖蒲の節句」ともいいます。もとは邪気を払うとされる菖蒲やよもぎを摘んで、家の軒先に飾ったり、お風呂に入れたりして無病息災を願う風習がありました。江戸時代の武家社会において、菖蒲が「尚武(武を尊ぶこと)」や「勝負」に通じることから男の子の節句となり、武者人形やかぶとなどを飾るようになりました。

5月5日は、「こどもの日」でもありますが、こどもの日は男女関係なく、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」ことを目的に制定された国民の祝日で、本来は別の行事です。

