

日 曜	こ ん だ て め い	お も な ざ い り ょ う			栄養価 (1人1日 - kcal) (タンパク質 - g)		
		血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力になる食品	小学	中学	高等
1 木	米粉パン 牛乳 牛肉と金時豆の煮込み コールスローサラダ ヨーグルト	牛乳 ヨーグルト 金時豆 牛肉スライス	さやいんげん キャベツ たまねぎ トマト缶 にんじん にんにく ぶなしめじ	パン ジャがいも 上白糖 オリーブ油 サラダ油 バター デミグラスソース ハヤシルウ	648 28.3	775 33.1	793 34.1
2 金	ごはん 牛乳 さけの緑茶揚げ きんぴら 豆腐とじゃがいものみそ汁	牛乳 とうふ あぶらあげ さけ さつまあげ 中みそ 赤みそ	ごぼう たまねぎ にんじん ねぎ ビーマン 煎茶パウダー	米 薄力粉 強化米 岡山県産米粉 サラダ油 バター デミグラスソース 上白糖 ごま 菜種油 サラダ油	657 30.8	761 35.6	807 36.9
7 水	ごはん 牛乳 かつおのかりとがらめ 切り干し大根の炒め煮 豆腐のすまし汁	牛乳 とうふ 塩わかめ かつお角切り さつまあげ	しょうが 切干しだいこん たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ 干しいたけ	米 強化米 でんぷん 上白糖 三温糖アーモンド ごま油 菜種油	625 31.2	722 36.1	771 38.5
8 木	米粉パン 牛乳 春野菜のクリームチー 海藻サラダ 手作りのいちごパ ン	牛乳 調理用牛乳 海藻ミックス しらす干し 若鶏むね肉	きゅうり セロリー たまねぎ たまねぎ にんじん レタス いちご レモン	パン ジャがいも でん粉 上白糖 グラニュー糖 ごま ごま油 サラダ油 クリームポタージュ ホワイトトルウ	631 25	766 29.8	788 30.7
9 金	ばらすし 牛乳 わかめのお吸い物 だし巻き卵	牛乳 とうふ 塩わかめ 魚そうめん えびいか だし巻卵	さやえんどう かんぴょう たけのこ たまねぎ にんじん ねぎ ふき 生しいたけ 干しいたけ	米 強化米 上白糖	557 26.1	633 29.3	671 30.9
12 月	肉うどん 牛乳 もやしのごま和え かしわもち	牛乳 しらす干し かまぼこ 牛肉スライス	きゅうり たまねぎ にんじん ねぎ もやし	うどん 上白糖 三温糖 ごま ねりごま かしわもち	627 27.6	726 31.9	739 33.1
13 火	ごはん 牛乳 ガリパタチキン みそスープ 味付けのり	牛乳 とうふ とうにゅう 味付けのり のりつくだ煮 若鶏肉むね 中みそ	こまつな たまねぎ にんじん にんにく ねぎ 生しいたけ エリンギ	米 強化米 ジャがいも でんぷん 上白糖 菜種油 バター	648 26.1	749 29.8	800 31.7
14 水	アラスカごはん 牛乳 焼きししゃも キャベツの和え物 豚汁	牛乳 あぶらあげ しらす干し さけ角切 ししゃも 豚肉もも 中みそ 赤みそ	えんどう キャベツ ごぼう 干切りたくあん たまねぎ にんじん ねぎ	米 強化米 こんにやく ジャがいも ごま サラダ油	592 28.1	696 31.7	712 32.9
15 木	照り焼きハンバーガー 牛乳 グリーンポタージュ	牛乳 調理用牛乳 粉チーズ いんげん豆 ベーコン ハンバーグ	グリーンピース キャベツ たまねぎ ほうれん草ペースト	パン ジャがいも でんぷん 上白糖 サラダ油 マヨネーズ クリームポタージュ	691 27	763 29.4	822 31.3
16 金	豚丼 牛乳 切り干し大根のみそ汁 日向夏ゼリー	牛乳 とうふ あぶらあげ 豚肉もも 中みそ 赤みそ	ごぼう しょうが 切干しだいこん たまねぎ にんじん にんにく ねぎ	米 強化米 こんにやく 三温糖 日向夏ゼリー サラダ油	678 27.6	755 31.4	775 33
19 月	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 中華の酢の物	牛乳 とうふ ひじき 牛肉ミンチ 豚肉ももミンチ ロースハム 赤みそ	キャベツ たけのこ たまねぎ ホールコーン にんじん にんにく ねぎ 干しいたけ	米 強化米 でんぷん 上白糖 ごま油 サラダ油	618 27.2	711 31.2	730 32.7
20 火	ごはん 牛乳 あじのレモンみそかけ いそ煮 ばち汁	牛乳 だいず 水煮 ひじき あじ かまぼこ さつまあげ 中みそ	さやいんげん ごぼう たまねぎ にんじん ねぎ レモン	米 うどん 強化米 こんにやく 上白糖 三温糖 ごま油 サラダ油	577 28.3	664 32.7	702 33.8
21 水	玄米入りごはん 牛乳 肉じゃが くきわかめの酢の物	牛乳 くきわかめ しらす干し 牛肉スライス	さやいんげん きゅうり たまねぎ にんじん もやし	玄米 米 こんにやく ジャがいも 上白糖 ごま油 サラダ油	570 21.7	646 24.5	666 25.5
22 木	米粉パン 牛乳 豚肉のメーブルソ ンザリソース 粉ふきいも レタススープ	牛乳 てぼう豆 豚肉ロース ベーコン	しょうが たまねぎ にんじん パセリ レタス	パン ジャがいも 上白糖 メーブルシロップ サラダ油	668 29.5	811 35.2	823 35.8
23 金	ごぼうのハヤシライス 牛乳 フレンチサラダ	牛乳 牛肉スライス	アスパラ えだまめ キャベツ ごぼう たまねぎ ホールコーン にんじん	米 強化米 サラダ油 ドレッシング ハヤシルウ	617 21.9	707 24.9	743 26.3
26 月	中華そば 牛乳 揚げれんこんぎょうざ きゅうりの中華あえ	牛乳 なんと ぶた肉肩	きゅうり しょうが しなちく たまねぎ にんじん にんにく 白ねぎ ねぎ もやし 生きくらげ	中華めん 上白糖 菜種油 サラダ油	623 24.4	760 29.2	777 30.1
27 火	ごはん 牛乳 厚揚げとキャベツのみそ炒め煮 にらたまご 日向夏	牛乳 厚揚げ 豚肉もも ベーコン たまご 赤みそ	キャベツ しょうが たまねぎ にら にんじん にんにく 白ねぎ 日向夏 えのきたけ	米 強化米 でんぷん 上白糖 ごま油 サラダ油	637 28.5	734 32.8	782 34.9
28 水	ごはん 牛乳 若鶏ののりごま揚げ ピリ辛きゅうり みそ汁	牛乳 とうふ 青のり 塩わかめ 若鶏肉もも 中みそ 赤みそ	きゅうり たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ	薄力粉 強化米 米 でんぷん 上白糖 ごま ごま油 菜種油	657 29.5	761 34	813 36.3
29 木	米粉パン 牛乳 林とナツのカルパ チー 華風スープ	牛乳 とうふ ホキ角切り	しょうが たけのこ たまねぎ チンゲン菜 にんじん にんにく ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン	パン でんぷん はるさめ 上白糖アーモンド 菜種油 サラダ油	638 27	683 29.3	797 33.3
30 金	オムライス 牛乳 ごぼうサラダ 野菜スープ	牛乳 てぼう豆 ウインナー 若鶏肉もも 薄焼きたまご	グリーンピース ごぼう こまつな たまねぎ ホールコーン にんじん レタス	米 強化米 ジャがいも 上白糖 ごま オリーブ油 バター マヨネーズ	625 23	758 26.4	780 27.3

しゅん さかな
旬の魚

かつお



「初がつお」は5月の季語ですが、最近
はもっと早く出回っています。かつおは、良質
なたんぱく質を含みビタミンや鉄分なども
豊富な栄養価の高い魚です。生の刺身や、
いぶしたたたき料理が有名です。



7日(水)

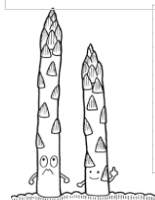
「かつおのかりとがらめ」で
季節の味を味わいます。

◎都合により献立内容を変更することがあります。
※ 太字の野菜は、「まび産直」さんから届く予定です。

☆クイズ☆

アスパラガス
はなーんだ？

- ①明日にすばらしく伸びるから
②たくさん食べるとおならが出るから
③ギリシャ語で新芽を意味する言葉から



答え：③
「新芽」の言葉通り、土から
出てくる様子は、まさに芽が
出たようです。1日に5～6
cmくらい伸びることもあるの
で、収穫期には農家の人は大
忙しです。

こたえは、こーだよ。



運動会は、高等部と小学部中学部の2日に分けて
の開催です。練習が始まります。あさごはんをしっ
かりと食べて登校しましょう。水分補給も大切です。
お茶も忘れないように。みんな頑張れ！！(運動会
当日も給食はあります。)