



日付 曜日	献立名	主な動きと材料名						栄養価		
		おもに体(血・肉・骨)をつくるものになる食品		おもに体の調子をととのえるものになる食品		おもにエネルギーのもとになる食品		小学校	中学校	
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質	たんぱく質(g)		
2 (月)	たまごパン 牛乳 とうもろこしのスープ 大学いも ヨーグルト	たまご	牛乳 ヨーグルト	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ たけのこ コーン クリームコーン	パン さつまいも さとう	あぶら ごま	702	874	
6 (金)	麦ごはん 牛乳 若竹汁 子持ちししゃもフライ ごま酢あえ かしわもち	とうふ かまぼこ	牛乳 わかめ ししゃもフライ	にんじん	たまねぎ たけのこ もやし キャベツ	こめ むぎ さとう かしわもち	あぶら ごま	661	843	
9 (月)	黒砂糖パン 牛乳 野菜のスープ ミンチカツ コーンサラダ	とりにく ミンチカツ	牛乳	トマト(缶) にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ セロリ コーン きゅうり	パン さとう	あぶら	573	748	
10 (火)	麦ごはん 牛乳 大豆の磯煮 アーモンドあえ	とりにく さつまあげ だいず	牛乳 こんぶ	にんじん いんげん	こんにゃく ごぼう もやし キャベツ	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら アーモンド	611	750	
11 (水)	ごはん 牛乳 白玉汁 さばのねぎソースかけ ひよっつるの酢の物	かまぼこ サバ	牛乳 わかめ ひよっつる	ねぎ にんじん	たまねぎ えのきたけ きゅうり	こめ さとう しらたまもち てんぷん はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら	680	836	
12 (木)	米粉パン 牛乳 血うどん(チャーメン) 小串トマト	ぶたにく イカ えび ちくわ かまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ トマト	キャベツ もやし たまねぎ たけのこ しいたけ	パン チャーメン さとう てんぷん	あぶら	678	866	
13 (金)	ポークカレーライス(麦ごはん) 牛乳 野菜サラダ ミニピーチゼリー	ぶたにく	牛乳 スキムミルク	にんじん	グリーンピース たまねぎ りんご にんにく キャベツ きゅうり コーン	じゃがいも こめ むぎ さとう ゼリー	あぶら カレールー	677	825	
16 (月)	食パン 牛乳 コンソメスープ オムレツ ジャーマンポテト	ウインナー オムレツ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ にんにく コーン	パン じゃがいも	マーガリン	656	903	
17 (火)	グリーンピースごはん 牛乳 つみれ汁 アジの南蛮漬	つみれ とうふ みそ アジ	牛乳	にんじん こまつな ピーマン ねぎ	グリーンピース しめじ たまねぎ	こめ てんぷん さとう	あぶら	644	790	
18 (水)	ビビンバどんぶり(麦ごはん・肉卵炒め・ナムル) 牛乳 わかめスープ	きゅうりにく きんしたまご みそ とうふ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	もやし しょうが えのきたけ にんにく たまねぎ	こめ むぎ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	625	754	
19 (木)	はちみつパン 牛乳 ラビオリスープ 鶏肉のバーベキューソース ゆでキャベツ	とりにく	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ コーン しめじ りんご キャベツ しょうが にんにく	パン ラビオリ さとう てんぷん	あぶら ごま	610	775	
20 (金)	麦ごはん 牛乳 ジャーチャン豆腐 揚げしゅうまい 大根のナムル	ぶたにく あつあげ しゅうまい みそ	牛乳	にんじん だいこん ねぎ	たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが	こめ むぎ さとう てんぷん	あぶら ごまあぶら	717	898	
23 (月)	小型コッパン 牛乳 スパゲティナポリタン ごぼうサラダ(マヨネーズ)	ぶたにく ウインナー	牛乳 こなチーズ	ピーマン トマト(缶) にんじん	にんにく しめじ きゅうり	たまねぎ ごぼう	パン スパゲティ さとう	あぶら ごま マヨネーズ	668	822
24 (火)	ごはん 牛乳 タイピーエン 鶏肉とカシューナッツの炒め物	ぶたにく うすらのたまご イカ えび とりにく	牛乳	にんじん ねぎ ピーマン	キャベツ もやし たまねぎ きくらげ たけのこ	こめ はるさめ てんぷん さとう	ごま カシューナッツ あぶら ごまあぶら	747	920	
25 (水)	ごはん 牛乳 キャベツのみそ汁 いわしの梅煮 しそ味ひじきあえ	あぶらあげ みそ いわしうめこ	牛乳 わかめ しそあじひじき	にんじん	キャベツ えのきたけ たまねぎ きゅうり	こめ		611	718	
26 (木)	コッパン 牛乳 ミネストローネ 魚のレモンソースあえ コーンサラダ	ベーコン しいら	牛乳 こなチーズ	にんじん いんげん トマト(缶) トマトピューレ	たまねぎ キャベツ セロリ レモン にんにく コーン きゅうり	パン さとう	あぶら	621	770	
27 (金)	ゆかりごはん(7割) 牛乳 きつねうどん 荳わかめのきんぴら	とりにく かまぼこ あぶらあげ さつまあげ	牛乳 くきわかめ	あかじそ ねぎ にんじん	たまねぎ しいたけ こんにゃく ごぼう	こめ うどん さとう	あぶら ごまあぶら	524	749	
30 (月)	ごはん 牛乳 すまし汁 さんまゆずみそ煮 中華大根サラダ	とうふ かまぼこ さんまゆずみそ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ だいこん	こめ さとう	ごまあぶら ごま	650	738	
31 (火)	酢飯 牛乳 けんちん汁 スタミナ納豆 塩もみきゅうり 手巻きのり	あつあげ なつとう ぶたにく みそ	牛乳 のり	にんじん ねぎ	こんにゃく ごぼう しいたけ しょうが きゅうり	こめ さとう さといち	ごま ごまあぶら	619	738	

* 毎日、牛乳200ccが1本つきます。
* 都合により献立を変更する場合があります。

5月の欠食等の予定
(R4.4.27現在)

- * 23日(月) 石木小欠食 運動会代休
- * 30日(月) 川棚中欠食 郡中体球技武道大会代休

5月5日は端午の節句

端午とは、中国で「月はじめの午の白」という意味があり、もともとは悪日でした。そこで、災いをはらうためにしょうぶやよもぎを用いていきました。それが日本に伝わり、しょうぶなどの風習が生まれました。この日にはまきやかかしわもちを食べます。ちまきも中国から伝わったもので、現在は毎でくるむのが普通ですが、本来は糸の葉で巻いていました。



今月使用予定の川棚町産

- ・小串トマト
- ・たまねぎ