

日	主食	牛乳	おかず	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	たんぱく質 脂質
20月	マーボー スパゲッティ		海藻サラダ 黒砂糖ドーナッツ	牛乳, 豆腐, 豚肉, 赤みそ, 八丁みそ, わかめ, 茎わかめ, 卵	スパゲッティ, なたね油, きび糖, でんぷん, 小麦粉, 黒砂糖	にんにく, しょうが, にんじん, 玉ねぎ, ピーマン, たけのこ水煮, キャベツ, 干しいたけ	596 kcal 23.7 g 24.2 g
21火	かつおの 揚げ煮井		梅おほかきサラダ 河内晩柑	牛乳, かつお, さば厚削り節, おほかき削り節	七分つき米, 小麦粉, でんぷん, じゃがいも, なたね油, きび糖	しょうが, にんじん, 長ねぎ, ピーマン, ブロッコリー, キャベツ, もやし, 梅干し, 干しいたけ, 河内晩柑	618 kcal 24.0 g 16.2 g
22水	レーズントースト		ドレッシングサラダ ポトフ	牛乳, ウィンナー, うずら卵水煮	パン, なたね油, ソフトタイプマーガリン, じゃがいも, きび糖, 白ごま	にんにく, セロリ, 玉ねぎ, にんじん, かぶ, パセリ, キャベツ, きゅうり, ホールコーン	599 kcal 21.5 g 28.9 g
23木	菜めし		焼きししゃも 酢のもの カレー肉豆腐	牛乳, 炊込みわかめ, ちりめんじゃこ, ししゃも, 豚肉, 豆腐, 薄削り節, わかめ	七分つき米, 白ごま, なたね油, きび糖, でんぷん	小松菜, にんにく, しょうが, 長ねぎ, 玉ねぎ, にんじん, しめじ, キャベツ, きゅうり, 大根	621 kcal 29.7 g 24.8 g
27月	スープカレー ライス		かぶときゅうりのサラダ オレンジゼリー	牛乳, 鶏肉, 粉寒天	七分つき米, じゃがいも, なたね油, 小麦粉, きび糖	にんにく, しょうが, セロリ, 玉ねぎ, ごぼう, れんこん, ブロッコリー, にんじん, かぶ, 大根, きゅうり, オレンジジュース	583 kcal 20.0 g 18.2 g
28火	五穀ごはん		さめのみそソースかけ 春雨のレモン酢かけ かきたま汁	牛乳, 大豆, あずき, もうかさめ, 八丁みそ, 赤みそ, 鶏肉, 卵, 薄削り節	七分つき米, おし麦, もちあわ, もちきび, 黒ごま, 小麦粉, 里いも, でんぷん, なたね油, きび糖, 緑豆はるさめ	しょうが, 玉ねぎ, りんご, ホールコーン, きゅうり, にんじん, レモン, もやし, 長ねぎ	592 kcal 27.7 g 18.9 g
29水	あんかけ焼きそば		ごま酢あえ 抹茶ケーキ	牛乳, いか, 豚肉, うずら卵水煮, 卵, プレーンヨーグルト	蒸し中華麺, なたね油, きび糖, でんぷん, ごま油, 白ごま, 上白糖, ホットケーキミックス, 甘納豆, 粉糖	にんじん, 玉ねぎ, 小松菜, チンゲン菜, きゅうり, かぶ, しょうが, レモン, 干しいたけ, 抹茶	601 kcal 24.4 g 20.1 g
30木	ごはん		鮭のみそ焼き のっぺい汁 宇和ゴールド	牛乳, 鮭, 白みそ, 豚肉, 生揚げ, 薄削り節	七分つき米, なたね油, きび糖, 板こんにゃく, 里いも, でんぷん	キャベツ, 玉ねぎ, しめじ, 大根, にんじん, ごぼう, 長ねぎ, 宇和ゴールド	576 kcal 27.6 g 15.1 g
31金	コーンライス		ごまドレサラダ ホワイトシチュー	牛乳, 青大豆, 鶏肉, ベーコン, 生クリーム	七分つき米, なたね油, じゃがいも, 有塩バター, 小麦粉, きび糖, 白練りごま, 白ごま	ホールコーン, にんじん, 玉ねぎ, マッシュルーム, パセリ, キャベツ, 大根, もやし, きゅうり	632 kcal 21.3 g 25.2 g

5月 おいしいな通信

新学期が始まり、1か月が経ちました。みなさんが、たくさん給食を食べている姿を見ることができ、とても嬉しく思います。今月は、この季節にしか味わうことができない献立があります。喜んでもらえるよう、精一杯作ります。

★ 2日(木) 兜揚げ ★

5月5日は端午の節句です。こどもの日は、連休中にあたるので給食で少し早めにこどもの日をお祝いします。春巻きの皮で折り紙を折るように兜を作り、その中に具を入れて、油で揚げます。

🥬 8日(水) グリンピースごはん 🥬

さや付きのグリンピースが出回る時期になりました。さやに入っているグリンピースは、香りや栄養価が高く、新鮮です。旬の野菜をおいしく食べられるよう、2年生がさやむきをしてくれます。



今月の小平野菜

大根 玉ねぎ にんにく かぶ

にんじん 小松菜 キャベツ きゅうり

ほうれんそう 里いも



カルシウムが多く含まれている食品



カルシウムは、牛乳、ヨーグルトやチーズなどの乳製品、わかさぎなどの小魚、大豆、豆腐などの大豆製品、こまつななどの一部の緑黄色野菜に多く含まれています。体への吸収率が低いので、いろいろな食品から積極的にとることが大切です。