

新年度が始まって早くも1か月、吹く風も爽やかで、若葉のきれいな季節になりました。新しい環境にもすっかり慣れてきた一方で、ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて1日を元気にスタートさせましょう。

食べ物の「旬」を知り、季節を味わおう！

<p>アスパラガス そら豆 たけのこ</p> <p>春が旬の野菜は、苦味があるものが多いです。</p> <p>桃 とうもろこし すいか 枝豆</p> <p>夏が旬の野菜は、みずみずしく、体を冷やす効果があるものが多いです。</p> <p>アサリ セロリ いちご</p>	<p>れんこん りんご 大根</p> <p>冬が旬の野菜は、凍らないように糖度が高くなるため、甘味を感じるものが多いです。</p> <p>きのこ ごぼう さつまいも 栗</p> <p>秋が旬の野菜は、水分が少なく、冬まで保存ができる根菜類が多いです。</p> <p>サンマ 柿 ぶどう さといも</p>
--	---

かしわもちの由来

端午の節句に食べるかしわもちには、かしわの木の葉が使われます。

かしわの葉は、ほのかに木の葉と違い、枯れても枝に残ります。

新しく若葉が出ると、赤ちやんにたとえて、昔の武士の家ではこの若葉を赤ちやんにたとえて使われるようになりました。

跡つぎの子が元気に育つのを見届けられるよう、かしわの葉を使うようになりました。

5月5日は端午の節句です。行事食にこめられた昔の人の思いを知りましょう。

給食では、地域でとれる旬の食材を献立に取り入れています。日々の給食から季節の移り変わりを感じ、自然の恵みに感謝して、おいしくいただきます。

アレルギー表示について

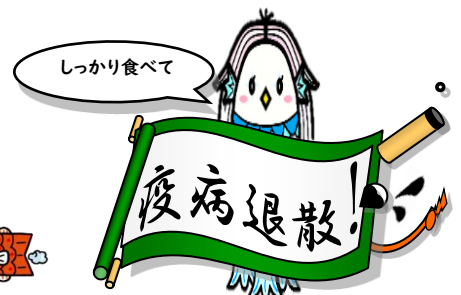
★詳細献立表では、食品名の後ろ（ ）内にアレルギーを表示しています。
アレルギーは、表示の義務があるもの・表示が推奨されているものを合わせて28品目の表示をしています。

表示義務 (7品目)	卵・乳・小麦・えび・かに・落花生(ピーナッツ)・そば
表示推奨 (21品目)	いくら・キーウイ・くるみ・大豆・バナナ・やまいも・カシューナッツ・もも・ごま・さば・さけ・いか・鶏肉・りんご・まつたけ・あわび・オレンジ・牛肉・ゼラチン・豚肉・アーモンド

※海藻類(もずく等)・小魚(チリメン等)・二枚貝(あさり等)は漁獲時などに、えび・かにが混入している可能性があります。

- ★コンタミネーション(食品を生産する際に、原材料として使用していないにもかかわらずアレルギー物質が微量混入すること)については記載しておりません。詳細については給食センターまでお問い合わせください。
- ★揚げ物に使用する油は、3~4回程度、同一の油を使用しています。
- ★自己管理能力をつけるために、献立表が届きましたら、お子さんと一緒に確認しましょう。そして、当日の朝にも家庭で確認して登校しましょう。

- ★給食では、「(株)ぬちまーす」さんより寄贈していただいた「ぬちまーす」を使用しています。
- ★材料、その他の都合により献立を変更することがあります。
- ★給食費は、期限内に納めましょう。



1食当たりの栄養価 基準値		エネルギー	830 Kcal	たんぱく質	27~42g	脂質	18~28g	炭水化物	10~13.5g
欠食・行事等	日	献立名	黄の食品		赤の食品		緑の食品		その他調味料など
			エネルギーになる		体をつくる		体の調子を整える		
			炭水化物・脂質		たんぱく質・無機質		ビタミン・無機質		
♪子どもの日 献立	2日 (月)	牛乳		牛乳					
	山菜おこわ	お米 もち米 白ごま こめ油		鶏肉		人参 ごぼう 椎茸 きくらげ わらび たけのこ えのき茸 ぜんまい		ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) みりん かつお節 酒	
	子持ちししゃもフライ	大豆油		子持ちししゃもフライ (小麦・大豆)				揚げ回数① 大豆	
	若竹汁			厚揚げ(大豆) わかめ 白かまぼこ(大豆)		たけのこ 人参		ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) 薄口醤油(小麦・大豆) みりん かつお節 だし昆布	
	かしわ餅	かしわもち							
	一食当たりの栄養価	エネルギー	673 kcal	たんぱく質	27.7 g	脂質	21.7 g	炭水化物	88.2 g
★ 高中2・3年 欠食	6日 (金)	牛乳		牛乳					
	うっちゃんライス	お米 マーガリン(乳・大豆) こめ油 白ごま		鶏肉		人参 玉葱 小松菜 コーン		ぬちまーす 薄口醤油(小麦・大豆) 酒 かつお節 チキンブイヨン(鶏肉) うっちゃん粉 カレー粉 こしょう みりん	
	オムレツの トマトソースがけ	三温糖 こめ油		ブレンオムレツ (卵・大豆・小麦)		玉葱 マッシュルーム ピクルス		デミグラスソース(小麦・鶏肉) ウスターソース(大豆・りんご) ケチャップ	
	ゴーヤーサラダ	三温糖 マヨネーズ(卵・大豆・りんご)		鶏ささみチャンク		にがうり きゅうり 人参 コーン レモン果汁		コールスロッドレッシング(卵・大豆)	
	果物					【予定】ニューサマー			
	一食当たりの栄養価	エネルギー	766 kcal	たんぱく質	23.4 g	脂質	24.8 g	炭水化物	109.9 g
	9日 (月)	牛乳		牛乳					
	深川めし	お米 こめ油		あさり 豚肉 ひじき		人参 椎茸 あお豆(大豆)		ぬちまーす 酒 薄口醤油(小麦・大豆) かつお節	
	魚のアーモンド焼き	マヨネーズ(卵・大豆・りんご) アーモンド		ホキ 白みそ(大豆)				みりん 酒	
	芋子汁	里芋 白ごま		豚肉 沖縄豆腐(大豆) 白みそ(大豆)		大根 人参 小松菜 こんにゃく 生姜		かつお節	
	果物					【予定】紅甘夏			
	一食当たりの栄養価	エネルギー	847 kcal	たんぱく質	38.6 g	脂質	27.5 g	炭水化物	108.1 g
	10日 (火)	牛乳		牛乳					
	麦ごはん	お米 麦							
	じゃがいもキムチ	じゃがいも 三温糖 こめ油		豚肉		こんにゃく 玉葱 人参 椎茸 白菜キムチ(小麦・大豆・りんご・さば)		みりん 醤油(小麦・大豆) 酒 かつお節	
	棒棒鶏サラダ	三温糖 白ごま ごま油		鶏ささみチャンク 赤みそ(大豆)		きゃべつ きゅうり 人参 大根		醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)	
	納豆			納豆(大豆・小麦)					
	一食当たりの栄養価	エネルギー	734 kcal	たんぱく質	29 g	脂質	17.6 g	炭水化物	113.1 g
	11日 (水)	牛乳		牛乳					
	コッペパン	パン(小麦・乳・大豆)							
	ビーフシチュー	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) こめ油		牛肉 生クリーム(乳) スキムミルク(乳)		玉葱 人参 マッシュルーム ブロccoli トマト にんにく		ぬちまーす 豚から チキンブイヨン(鶏肉) デミグラスソース(小麦・鶏肉) ケチャップ ウスターソース(大豆・りんご) こしょう ハヤシルウ(小麦・大豆・牛肉)	
	野菜スクランブル	こめ油		卵 ベーコン(豚肉) チーズ(乳)		人参 玉葱 コーン 小松菜		ぬちまーす 酢(小麦) こしょう	
	果物					【予定】ジューシーみかん			
	一食当たりの栄養価	エネルギー	925 kcal	たんぱく質	36.7 g	脂質	34 g	炭水化物	117.5 g
	12日 (木)	牛乳		牛乳					
	もちきびごはん	お米 もちきび							
	チキナーチャンプルー	こめ油		シーチキン 沖縄豆腐(大豆) ちきあげ(大豆)		からし菜 もやし 人参		ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) みりん	
	ソーキ汁			豚ソーキ 昆布 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)		大根 人参 山東菜		かつお節 豚から	
	紅芋ごま団子	紅芋ごま団子 大豆油						揚げ回数② 大豆・小麦	
	一食当たりの栄養価	エネルギー	888 kcal	たんぱく質	30.3 g	脂質	31 g	炭水化物	120 g
	13日 (金)	牛乳		牛乳					
	麦ごはん	お米 麦							
	さばのレモンソースがけ	三温糖 でん粉		さば		レモン果汁 シークワーサー果汁		酒 酢(小麦) りんご酢	
	根菜の炒め煮	三温糖 こめ油 ごま油		鶏肉 ちくわ 厚揚げ(大豆)		人参 大根 ごぼう たけのこ 椎茸 いんげん こんにゃく れんこん		ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) みりん かつお節	
	ひじき佃煮	白ごま 三温糖		ひじき ちりめん 糸げずり		人参 椎茸		醤油(小麦・大豆) みりん 酢(小麦)	
	一食当たりの栄養価	エネルギー	784 kcal	たんぱく質	34.3 g	脂質	23.1 g	炭水化物	104.9 g

欠食・行事等	日	献立名	黄の食品		赤の食品		緑の食品		その他調味料など	揚げ油
			エネルギーになる		体をつくる		体の調子を整える			
			炭水化物・脂質		たんぱく質・無機質		ビタミン・無機質			
	16日 (月)	牛乳			牛乳					
		フーチバージュージー	お米 こめ油 ラード(豚肉)		豚肉 油揚げ(大豆) 白かまぼこ(大豆)		人参 椎茸 よもぎ		ぬちまーす かつお節 ポークパイオン(豚肉) 薄口醤油(小麦・大豆) 酒	
		ちくわのマヨネーズ焼き	マヨネーズ(卵・大豆・りんご)		ちくわ 加工乳 チーズ(乳) 生クリーム(乳) 糸けずり スキムミルク(乳) 青のり					
		ごまみそ汁	白ごま 三温糖		絹ごし豆腐(大豆) 白みそ(大豆)		人参 しめじ 小松菜		かつお節 みりん	
		一食当たりの栄養価	エネルギー 792 kcal		たんぱく質 33.2 g		脂質 31 g		炭水化物 90.8 g	
ガパオライス	17日 (火)	牛乳			牛乳					
		麦ごはん	お米 麦							
		目玉焼き風まるオムレツ			目玉焼き風まるオムレツ(卵・乳・大豆・ゼラチン)					
		バジル炒め	三温糖 こめ油		鶏肉 大豆		人参 ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ 玉葱 バジル にんにく		ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) オイスターソース(大豆) こしょう	
		麦スープ	麦 こめ油		ベーコン(豚肉)		長ねぎ 白菜 冬瓜 玉葱 人参 生姜 にんにく		ぬちまーす 薄口醤油(小麦・大豆) 豚からこしょう チキンパイオン(鶏肉)	
		果物					【予定】りんご			
		一食当たりの栄養価	エネルギー 764 kcal		たんぱく質 30.7 g		脂質 22.4 g		炭水化物 106.6 g	
	18日 (水)	牛乳			牛乳					
		もちきびごはん	お米 もちきび							
		魚の梅焼き	三温糖		ホキ		梅肉(りんご・大豆) 生姜		醤油(小麦・大豆) みりん 酒	
		冬瓜のカレー煮	でん粉 こめ油		豚肉 厚揚げ(大豆)		冬瓜 玉葱 人参 小松菜 しめじ にんにく		ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) チキンパイオン(鶏肉) 豚からこしょう カレールウ(小麦・牛肉・鶏肉・大豆)	
		フルーツゼリー和え	柚子ゼリー				パイン缶 みかん缶 黄缶桃 アロエ			
		一食当たりの栄養価	エネルギー 782 kcal		たんぱく質 31.9 g		脂質 20.1 g		炭水化物 113.6 g	
みそラーメン	19日 (木)	牛乳			牛乳					
		ラーメン	ラーメン(小麦・大豆)							
		みそスープ	ごま油		豚肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)		チンゲン菜 長ねぎ もやし コーン 生姜 にんにく たけのこ		ぬちまーす コチジャン(大豆) 豚からこしょう チキンパイオン(鶏肉) かつお節	
		ナムル	白ごま 三温糖 ごま油				小松菜 もやし きゃべつ 人参 にんにく		特濃酢(小麦) 醤油(小麦・大豆)	
		紅芋のチーズがらめ	紅芋 大豆油 三温糖 水あめ 白ごま		チーズ(乳)		揚げ回数③ 大豆・小麦・ごま			
一食当たりの栄養価	エネルギー 630 kcal		たんぱく質 24.5 g		脂質 21 g		炭水化物 71.2 g			
チリドック	20日 (金)	牛乳			牛乳					
		コッペパン	パン(小麦・乳・大豆)							
		ロングウィンナー			ウィンナー(小麦・牛肉・豚肉)					
		チリコンカン	こめ油		金時豆 豚肉 牛肉		玉葱 人参 ピーマン にんにく		ぬちまーす タバスコ ウスターソース(大豆・りんご) トマトソース(大豆) ケチャップ チリミックス(小麦・豚肉・乳) チリパウダー こしょう	
		パンプキンスープ	小麦粉 マーガリン(乳・大豆) こめ油		あさり 加工乳 生クリーム(乳)		かぼちゃ 玉葱 セロリ パセリ		ぬちまーす こしょう 豚からこしょう チキンパイオン(鶏肉)	
一食当たりの栄養価	エネルギー 789 kcal		たんぱく質 32.4 g		脂質 29.4 g		炭水化物 94.3 g			
★具中・高中欠食	23日 (月)	牛乳			牛乳					
		和風スパゲティ	スパゲティ(小麦) こめ油		鶏肉 ベーコン(豚肉)		エリンギ しめじ 椎茸 玉葱 人参 青じそ にんにく		ぬちまーす 酒 薄口醤油(小麦・大豆) チキンパイオン(鶏肉) こしょう	
		山芋入りふんわり豆腐ハンバーグ			山芋入りふんわり豆腐ハンバーグ(山芋・大豆・鶏肉)					
		ごぼうサラダ	マヨネーズ(卵・大豆・りんご) 白ごま 三温糖 アーモンド		ハム(豚肉・大豆)		ごぼう 人参 きゅうり		醤油(小麦・大豆)	
		一食当たりの栄養価	エネルギー 580 kcal		たんぱく質 21.2 g		脂質 33.7 g		炭水化物 46.4 g	

欠食・行事等	日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	その他調味料など	揚げ油
			エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
			炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
24日 (火)	牛乳			牛乳			
	もちきびごはん	お米 もちきび					
	魚のゆずみソースがけ	三温糖		さば 甘口白みそ(大豆)	柚子の皮	みりん 酒	
	きんぴら炒め	三温糖 白ごま ごま油 こめ油		豚肉 ちきあぎ(大豆)	たけのこ ごぼう 人参 こんにゃく いんげん	醤油(小麦・大豆) かつお節	
	冬瓜のそぼろ汁	こめ油 でん粉		鶏肉	冬瓜 玉葱 人参 えのき 生姜	ぬちまーす かつお節 薄口醤油(小麦・大豆) みりん	
	一食当たりの栄養価	エネルギー 817 kcal		たんぱく質 36.4 g	脂質 24.9 g	炭水化物 106.4 g	
25日 (水)	牛乳			牛乳			
	ナン	ナン(小麦・大豆)					
	キーマカレー	こめ油		豚肉 牛肉 大豆	玉葱 人参 なす セロリ ピーマン トマト 生姜 にんにく	ぬちまーす カレールー(小麦・牛肉・鶏肉・大豆) カレー粉 赤ワイン チャツネ(りんご) ウスターソース(大豆・りんご)	
	麦のポタージュ	麦 こめ油		ベーコン(豚肉) 白花生 白いんげん豆 生クリーム(乳) 加工乳	玉葱 人参 セロリ パセリ	ぬちまーす チキンブイヨン(鶏肉) 豚からこしょう	
	ソファールヨーグルト			ソファールヨーグルト(乳・ゼラチン)			
一食当たりの栄養価	エネルギー 743 kcal		たんぱく質 31.5 g	脂質 31.9 g	炭水化物 82.1 g		
26日 (木)	牛乳			牛乳			
	麦ごはん	お米 麦					
	千草焼			千草焼(卵・乳・小麦・大豆・鶏肉)			
	クレソンのごまあえ	ごま油 三温糖 白ごま		ちくわ	クレソン 人参 もやし 小松菜	醤油(小麦・大豆) みりん 特濃酢(小麦)	
	石狩汁	じゃがいも		鮭 沖縄豆腐(大豆) 白みそ(大豆)	大根 にんにく 白菜 長ねぎ	ぬちまーす だし昆布 かつお節 酒	
	一食当たりの栄養価	エネルギー 680 kcal		たんぱく質 28.4 g	脂質 17.7 g	炭水化物 97.9 g	
27日 (金)	牛乳			牛乳			
	麦ごはん	お米 麦					
	グルクンのもずくあんかけ	小麦粉 でん粉 大豆油 三温糖		グルクン もずく	人参 きゅうり パイン缶	醤油(小麦・大豆) みりん かつお節	揚げ回数④ 大豆・小麦・ごま
	人参シリシリー	こめ油		卵 シーチキン	人参 玉葱 もやし	ぬちまーす こしょう 醤油(小麦・大豆) みりん	
	イナムドゥチ			豚肉 カステラかまぼこ(卵・大豆) 油揚げ(大豆) 甘口白みそ(大豆)	こんにゃく 椎茸 大根 ねぎ	豚から かつお節	
	一食当たりの栄養価	エネルギー 796 kcal		たんぱく質 40.4 g	脂質 21.6 g	炭水化物 105.3 g	
30日 (月)	牛乳			牛乳			
	チーズリゾット	お米 こめ油		ベーコン(豚肉) あさり 加工乳 スキムミルク(乳) チーズ(乳)	しめじ マッシュルーム 玉葱 人参 パセリ	ぬちまーす チキンブイヨン(鶏肉) 白ワイン こしょう	
	魚のハニーマスタード焼き	はちみつ		ホキ		白ワイン みりん 粒マスタード	
	ポテトのバジルソテー	じゃがいも オリーブ油		ウィンナー(豚肉)	玉葱 コーン 人参 いんげん パジル	ぬちまーす こしょう	
	アーモンド	アーモンド					
	一食当たりの栄養価	エネルギー 575 kcal		たんぱく質 25.8 g	脂質 24.1 g	炭水化物 63.4 g	
31日 (火)	牛乳			牛乳			
	中華丼	麦ごはん 中華炒め	お米 麦 三温糖 ごま油 こめ油 でん粉		人参 玉葱 白菜 小松菜 ヤングコーン 木くらげ にんにく かつお	ぬちまーす みりん オイスターソース(大豆) 醤油(小麦・大豆) 酒 チキンブイヨン(鶏肉)	
	豆腐とオーシャンキングのスープ	でん粉		オーシャンキング 絹ごし豆腐(大豆) 卵	たけのこ 椎茸 えのき コーン ねぎ	ぬちまーす チキンブイヨン(鶏肉) 薄口醤油(小麦・大豆) 豚から こしょう みりん	
	枝豆しゅうまい			枝豆しゅうまい(小麦・大豆・豚肉)			
	一食当たりの栄養価	エネルギー 708 kcal		たんぱく質 25.6 g	脂質 18.3 g	炭水化物 106.5 g	