

日	曜	献立	主 な 材 料 と そ の は た ら き * ア レ ル ゲ ン の 標 配 で は あ り ま せ ン			エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
			おもに体をつくる (たんぱく質・無機質)	おもに体の調子を整る (カロテン・ビタミンC)	おもに熱や力のもとになる (炭水化物・脂質)	
①	木	たまご丼 豚汁 牛乳 根菜のごまサラダ 抹茶プリン	牛乳、鶏肉、大豆、凍り豆腐、鶏卵 卵殻粉、豚肉、油揚げ、味噌、昆布 まぐろ	生姜、えのきたけ、玉葱、人参、枝豆 大根、しめじ、こんにゃく、長葱 れんこん、ごぼう、きゅうり、とうもろこし	米、油、砂糖、でん粉、じゃがいも ごま油、ごま、抹茶プリン	867 33.7 28.1 2.5
②	金	ご飯 牛乳 小袋黒糖ビーンズ 大根と豆腐のオイスター煮 かつおフライソースがけ えのきサラダ	牛乳、鶏肉、豆腐、かつお、のり、大豆	大根、玉葱、しめじ、人参、こんにゃく 枝豆、にんにく、生姜、パセリ えのきたけ、小松菜、もやし	米、油、砂糖、でん粉、ごま油 パン粉 小麦粉、黒糖	807 32.8 22.8 2.4
⑦	水	ご飯 牛乳 はちみつレモンゼリー 鶏肉とさつま芋のチーズタッカルビ風 ナムル わかめとワントンのスープ	牛乳、鶏肉、チーズ、豚肉、なると わかめ	生姜、にんにく、もやし、小松菜、人参 えのきたけ、玉葱	米、でん粉、さつま芋、油、砂糖 はちみつ、ごま油、ごま、ワントンの皮 ゼリー	895 25.6 25.1 2.2
⑧	木	ご飯 牛乳 家常豆腐 春雨サラダ ししゃものスパイシー揚げ（2）	牛乳、豚肉、生揚げ、味噌 子持ちししゃも、ハム	キャベツ、玉葱、長葱、にら、人参 こんにゃく、たけのこ、生姜、にんにく きゅうり、もやし、とうもろこし	米、油、砂糖、でん粉、ごま油、春雨	843 33.0 31.5 2.5
9	金	コッペパン 野菜とわかめのカレーサラダ ハンバーグバーベキューソースかけ 白菜のチャウダー 牛乳 いちごジャム	牛乳、鶏肉、ベーコン、白いんげん豆 豆乳、チーズ、ハンバーグ、わかめ まぐろ	エリンギ、セロリー、玉葱、人参、白菜 とうもろこし、生姜、にんにく、りんご レモン、キャベツ、きゅうり	パン、米粉、ルウ、生クリーム、バター 油、砂糖、はちみつ、でん粉、ジャム	830 35.0 31.8 3.3
⑫	月	ご飯 牛乳 肉じゃが さばのごま醤油だれかけ 水菜と大根の梅サラダ	牛乳、豚肉、鯖	玉葱、人参、しらたき、生姜、にんにく 水菜、大根、切干し大根、きゅうり とうもろこし、梅肉	米、じゃがいも、油、砂糖、ごま、でん粉	837 29.6 29.4 2.7
13	火	きな粉揚げパン 牛乳 小袋味付き小魚 チリ・コン・カン ツナとマカロニのドレッシング和え	きな粉、牛乳、豚肉、金時豆、まぐろ かたくちいわし	玉葱、人参、生姜、にんにく、トマト きゅうり、キャベツ	パン、油、砂糖、じゃがいも、マカロニ	809 30.4 29.1 2.8
⑭	水	中華丼 牛乳 鶏団子と春雨のスープ 揚げじゃがのあおさ風味	牛乳、豚肉、いか、うずら卵、なると 卵殻粉、鶏肉団子、豆腐、昆布 あおさのり	生姜、にんにく、人参、白菜、玉葱 チンゲンサイ、エリンギ、しめじ、大根 水菜、長葱	米、油、砂糖、ごま油、でん粉、春雨 じゃがいも	798 30.7 26.9 2.3
⑮	木	ご飯 牛乳 豚肉と根菜のピリ辛煮 きびなごカリカリフライ（2） ごまドレサラダ レモンヨーグルト	牛乳、豚肉、生揚げ、さつま揚げ 子持ちきびなご、あおさのり、ヨーグルト	大根、玉葱、長葱、人参、さやいんげん こんにゃく、生姜、キャベツ、きゅうり 小松菜、とうもろこし、もやし	米、じゃがいも、油、砂糖、でん粉 ごま油、ごま	857 30.3 25.1 1.9
16	金	バターチキンカレーライス(麦ご飯) じゃことハムのブロッコリーサラダ 豆乳バニラ大福 牛乳	牛乳、鶏肉、ヨーグルト、ハム ちりめんじゃこ	にんにく、生姜、人参、玉葱、トマト ブロッコリー、キャベツ、きゅうり	麦 米、じゃがいも、油、はちみつ 米粉、ルウ、バター、砂糖 豆乳バニラ大福	812 24.0 24.5 2.4
19	月	黒糖パン 牛乳 スパゲティミートソース 野菜とツナのサラダ	牛乳、豚肉、ベーコン、大豆、チーズ まぐろ	生姜、にんにく、エリンギ、セロリー 玉葱、人参、トマト、パセリ、キャベツ きゅうり、赤パプリカ、とうもろこし	パン、油、砂糖、米粉、バター スパゲティ	845 31.7 25.7 3.0
⑳	火	ご飯 牛乳 青梅ゼリー カレイとポテトのレモン醤油揚げ ブルコギ風炒め 白玉入りかきたま汁	牛乳、カレイ、鶏肉、鶏卵、昆布、なると 卵殻粉、豚肉	レモン、人参、白菜、玉葱、長葱、小松菜 ピーマン、もやし、りんご、生姜 にんにく	米、でん粉、じゃがいも、油、砂糖 白玉餅、春雨、ごま、ごま油、ゼリー	846 29.6 23.2 2.5
㉑	水	油揚げと白菜のオイスター丼(麦ご飯) わかめの味噌汁 豆入りさつまいもチップ 牛乳	牛乳、豚肉、油揚げ、さつま揚げ、鶏肉 わかめ、味噌、昆布、鰹節粉、大豆	生姜、にんにく、人参、チンゲンサイ しめじ、白菜、玉葱、大根、えのきたけ キャベツ、長葱	麦、米、砂糖、油、でん粉、ごま油 じゃがいも、さつま芋	792 27.8 20.3 2.2
22	木	カルシウムパン 牛乳 スパゲティサラダ 鮭のカレーマヨネーズ焼き ベーコンとレタスのスープ はちみつ小袋	牛乳、鮭、鶏肉、ベーコン、白いんげん豆 まぐろ	玉葱、生姜、にんにく、パセリ、レタス 人参、セロリー、エリンギ、キャベツ きゅうり、とうもろこし	パン、油、マヨネーズ、じゃがいも スパゲティ、砂糖、はちみつ	796 34.7 29.1 3.1
23	金	ハヤシライス ツナとアスパラのサラダ プリン 牛乳	牛乳、豚肉、白いんげん豆、まぐろ	玉葱、しめじ、人参、トマト、パセリ アスパラガス、キャベツ、きゅうり とうもろこし	米、じゃがいも、ルウ、油、砂糖、でん粉 プリン	831 28.8 24.9 1.8
㉒	月	ご飯 牛乳 じゃが芋とうずら卵の煮物 レバーのケチャップ和え 春雨とわかめの中華和え フルーツミックスゼリー	牛乳、豚レバー、わかめ、まぐろ、鶏肉 さつま揚げ、うずら卵、昆布、卵殻粉	生姜、にんにく、きゅうり、人参、もやし 玉葱、こんにゃく、しめじ	米、でん粉、油、砂糖、春雨、ごま ごま油、じゃがいも、ゼリー	872 32.4 23.6 2.5
㉓	火	ご飯 牛乳 和風麻婆豆腐 キャベツのナムル キャラメルポテト	牛乳、鶏肉、豆腐、大豆、大豆粉、まぐろ	生姜、にんにく、長葱、玉葱、人参、にら エリンギ、キャベツ、もやし とうもろこし	米、油、でん粉、砂糖、さつまいも ごま油、ラー油、ごま	815 26.4 23.8 1.7
㉔	水	カレーうどん 蒸しパン（キャロット） ちくわの磯辺揚げ（2） 味噌ドレッシングサラダ 牛乳	豚肉、うずら卵、油揚げ、なると、昆布 卵殻粉、牛乳、竹輪、あおさのり、ハム 味噌	人参、玉葱、しめじ、長葱、生姜 キャベツ、小松菜、もやし、とうもろこし	うどん、ルウ、小麦粉、でん粉、油、砂糖 蒸しパン	786 28.1 35.7 2.7
㉕	木	豚キムチ丼 牛乳 トック入りわかめスープ ゼリーポンチ	牛乳、豚肉、鶏肉、わかめ、油揚げ	白菜、もやし、玉葱、しらたき、人参 小松菜、椎茸、生姜、にんにく、大根 りんご、パイナップル、黄桃	米、春雨、砂糖、ごま油、ごま、でん粉 トック、ゼリー	797 25.2 16.9 2.2
㉖	金	ご飯 牛乳 ヨーグルト たらのコチュジャン揚げ いか納豆和え じゃがいもと生揚げの煮物	牛乳、鱈、いか、納豆、鰹節、のり 鶏肉、生揚げ、さつま揚げ、ヨーグルト	にんにく、人参、もやし、ほうれん草 生姜、玉葱、さやいんげん、こんにゃく	米、でん粉、油、砂糖、はちみつ じゃがいも	855 37.0 22.4 2.8

・笑顔のある食卓で心とからだの栄養補給、毎月19日は「食育の日」です。

・魚には骨があります。注意して食べましょう。

・給食はよくかんで食べましょう。

・食器は大切に使いましょう。

◎都合により献立内容を一部変更することがありますのでご了承ください。

◎日付に○マークのある日は、忘れないで清潔な「はし」を持ってきてください。

◎基準値は、文部科学省から出ている「学校給食摂取基準」をもとにしています。

	エネルギー	たんぱく質	脂 質	塩 分
基 準 値	830 kcal	26.9～41.5 g	18.4～27.6 g	2.5 g未満
今月の平均値	830 kcal	30.3 g	26.0 g	2.4 g

◎今月の献立について ●5月1日（木） 八十八夜

ハ十八夜って？

ハ十八米ハ

「夏も近づくとハ十八夜♪」という茶摘み歌をご存じですか？ 八十八夜は、立春から数えて88日目のことで、今年は5月1日です。この時期から畑に霜が降りる心配がなくなるので、農家では、茶摘みや稲の種まきなどを始める目安の日とされていました。また、「ハ十八」の文字を組み合わせると「米」という漢字になることや、末広がりの八が重なることから、農作業を始めるのに縁起のいい日ともされます。

●5月2日（金）

5月5日は子どもの日なので、かつおを使ったフライを出します。かつおは「勝つ男」という漢字が当てられ、強くなるよう願いが込められる魚です。将来の活躍を願い、子どもの日に食べられます。

ハ十八夜に摘んだ新茶を飲むと、病気になるまいといわれています。新茶を飲んで、ホッと一息つきませんか？

大切なお知らせとお願い

○献立表のおもな材料は、食物アレルギーのための食品表記ではありません。

食物アレルギーのある方は必ず「食品材料一覧表」でご確認ください。

必要な方は、担任教諭に申し出てください。市ホームページにも掲載しています。

○食品製造工場、及び給食センターでは、献立以外の食材の調理をする場合もあり、調理工程（揚げ油、ゆで汁、調理器具等）から食物アレルギーの原因となる食材が混入する（コンタミネーション）可能性があります。

○給食センターでは以下の食品は使用しません。

ピーナッツ（落花生）、アーモンド、カシューナッツ、くるみ、けし、まつ、ビスタチオ、ブラジルナッツ、ヘーゼルナッツ、ペカンナッツ、マカダミアナッツ、そば、イクラ、キウイフルーツです。なお、以上の食品をはじめ、給食センターで使用するすべての食品においては、コンタミネーションの可能性がありま。

○給食センターでは、鶏卵をはじめとした加熱調理する食材は85℃以上の加熱を行っておりますが、マヨネーズなどの調味料類、既製品のデザート類は衛生面の殺菌加熱であり、アレルギーの面における完全加熱を行っていない製品もあります。

○海産物は、捕獲・採取の際に他の海産物が混入する可能性があります。

○揚げ油は、数回続けて使用しています。

○学校給食衛生管理基準に基づき、学校給食は持ち帰らないでください。

若葉が目まぶしく、初夏の風を感じる季節になりました。新学期が始まり1か月がたとうとしています。昔から「五月病」という言葉があるように、新しい環境の中でたまった疲れが出てくる時期です。休みの日にも早寝・早起きをし、食事をしっかり食べて、元気な心と体をつくりましょう。

早寝・早起き・朝ごはん！

【献立・食品に関するお問い合わせ先】千鳥学校給食センター ☎ 382-2762