

日・曜日	献立名	主な材料			栄養価		家庭で とりたい 食品
		(赤) 主に体をつくる	(緑) 主に体の調子をととのえる	(黄) 主にエネルギーになる	小	中	
1 (金)	むぎごはん かつおのごまじょうゆかけ わかたけ汁 若竹汁 かしわもち 《こどもの日献立》	かつお とうふ、あぶらあげ、わかめ	しょうが たまねぎ、たけのこ、えのきたけ にんじん	あぶら、ごまあぶら、さとう、ごま でんぷん、こめ、むぎ かしわもち	619	769	やさい
7 (木)	パン 大豆とミートボールのトマト煮 小松菜のアーモンドサラダ マーシャルピンズ	ミートボール、だいず	たまねぎ、にんじん、さやいんげん こまつな、キャベツ、にんじん	じゃがいも、オリーブあぶら、さとう パン アーモンド、あぶら、さとう マーシャルピンズ	674	839	きのこ
8 (金)	むぎごはん いわしのしょうが煮 野菜ののりごま和え 豚汁	いわしのしょうがに のり、ぶたにく、とうふ あぶらあげ、みそ	ほうれんそう、もやし、だいこん、にんじん ごぼう、ねぎ	こめ、むぎ ごま、さとう、こんにやく、さといも	591	747	くだもの
11 (月)	むぎごはん たけのこ入りマーボー豆腐 春雨サラダ	とうふ、ぶたにく、だいず、みそ まぐろあぶらづけ	たまねぎ、たけのこ、にんじん、ねぎ しょうが、にんにく、ほししいたけ キャベツ、きゅうり、にんじん	ごまあぶら、さとう、でんぷん こめ、むぎ はるさめ、ごま、さとう、ごまあぶら	621	787	かいそう
12 (火)	パン しろみざかなフライ 花野菜のサラダ アルファベットスープ	しろみざかなフライ ベーコン	ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、パセリ にんじん、たまねぎ、えのきたけ、とうもろこし	あぶら、パン あぶら、さとう、マカロニ、じゃがいも	604	749	まめ
13 (水)	むぎごはん 肉そぼろ丼 豆腐のみそ汁 (中学)黒糖大豆	たまご、とりにく とうふ、あぶらあげ、わかめ みそ、(中学)こくとうまめ	たまねぎ、にんじん、れんこん きりぼしだいこん、ねぎ たまねぎ、にんじん、ほししいたけ	ごまあぶら、さとう、こめ、むぎ じゃがいも	561	748	しゅじつ
14 (木)	パン じゃがいものクリーム煮 フランクフルトのカレーソーテー	とりにく、だいず、ぎゅうにゅう チキンフランク	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー エリンギ たまねぎ、にんじん、とうもろこし さやいんげん	マカロニ、じゃがいも、パン オリーブあぶら、さとう	675	823	さかな
15 (金)	むぎごはん 揚げ出し豆腐 《京都府の料理》 たけのこのおかか煮 湯葉入りみそ汁	あげだし豆腐 あぶらあげ、かつおぶし、ゆば わかめ、みそ	だいこん たけのこ、にんじん、さやいんげん、ごぼう たまねぎ、はくさい、えのきたけ、ねぎ	あぶら、さとう、こめ、むぎ こんにやく、ごま、ごまあぶら、さとう	587	754	くだもの
18 (月)	むぎごはん ピビンバ もずくスープ 日向夏ゼリー	ぶたにく、とりにく、だいず ベーコン、とうふ、あぶらあげ もずく	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん とうもろこし、しょうが、にんにく たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ	ごまあぶら、さとう、こめ、むぎ ごまあぶら、ひゅうがなつゼリー	596	743	こざかな
19 (火)	パン とうにゅう 豆乳コーンコロッケ ごぼうサラダ 春キャベツのスープ	とうにゅうコーンコロッケ まぐろあぶらづけ チキンウインナー	ごぼう、にんじん、とうもろこし、キャベツ さやいんげん、たまねぎ、ブロッコリー	あぶら、パン ごま、あぶら、さとう、じゃがいも	644	780	きのこ
20 (水)	むぎごはん じゃがいものそぼろ煮 しおこんぶ 塩昆布和え	とりにく、なまあげ、ちくわ しおこんぶ	たまねぎ、にんじん、えだまめ キャベツ、きゅうり、にんじん	じゃがいも、ごまあぶら、さとう でんぷん、こめ、むぎ ごま、ごまあぶら	606	770	やさい
21 (木)	パン ロモ・サルタード 《ペルーの料理》 フライドポテト コーンポタージュ	ぎゅうにく ベーコン、ぎゅうにゅう	たまねぎ、トマト、パプリカ、パセリ にんにく たまねぎ、とうもろこし、にんじん さやいんげん	オリーブあぶら、さとう、パン じゃがいも、あぶら	691	843	まめ
22 (金)	むぎごはん にしんのかんろ煮 きりぼし だいこん 切干し大根のさっぱり和え すまし汁	とりにく、とうふ、あぶらあげ たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ	きりぼしだいこん、ほうれんそう、ごぼう たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ	こめ、むぎ ごま、あぶら、さとう	631	772	かいそう
25 (月)	むぎごはん(減量) かやくうどん あじのレモンじょうゆ漬	とりにく、かまぼこ、あぶらあげ わかめ あじこなつき	たまねぎ、にんじん、ねぎ、ほししいたけ レモン	うどん、さとう、こめ、むぎ あぶら、さとう	646	805	しゅじつ
26 (火)	パン ソース包みハンバーグ 野菜とツナのサラダ 卵スープ	ハンバーグ まぐろあぶらづけ、たまご とりにく、とうふ	キャベツ、ほうれんそう、たまねぎ にんじん、えのきたけ、ねぎ	パン あぶら、さとう、パンこ	653	781	くだもの
27 (水)	むぎごはん 豆入りカレー かい 海そうサラダ	ミートボール、だいず しろいんげんまめ まぐろみずに、かいそう	たまねぎ、にんじん、にんにく キャベツ、にんじん	じゃがいも、あぶら、こめ、むぎ ごま、あぶら、さとう	649	824	きのこ
28 (木)	パン いわしのソースマリネ パンプキンスープ 甘夏みかん	いわしこなつき ベーコン、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん かぼちゃ、たまねぎ、ブロッコリー にんじん、あまなつみかん	あぶら、さとう、パン	699	847	まめ
29 (金)	むぎごはん 県産しゅうまい(小学1個・中学2個) 《地場産給食の日》 なまあげのオイスターソース煮 もやしの中華和え	しゅうまい なまあげ、ぶたにく	たまねぎ、キャベツ、にんじん、たけのこ もやし、ほうれんそう	こめ、むぎ でんぷん、さとう、ごまあぶら	608	799	さかな

※ 献立は都合により、変更となることがあります。

5月5日 こどもの日

こどもの日は、「端午の節句」とも言われています。
もともとは男の子の健やかな成長や幸せを祈ってお
祝いをする日でしたが、現在では子どもたちみんな
が元気に育ち、大きくなったことをお祝いする日です。
こいのぼりの「鯉」という魚は、流れが速く強い川で
も元気に泳ぎ、滝をも昇ってしまう魚です。そんなたく
ましい鯉のように、子どもたちが元気に大きくなるよう
願いを込めて、こいのぼりが飾られています。

かしわの葉は、新しい
芽が出るまで落ちない
ことから、子孫繁栄の
縁起を担ぐとされてい
ます。

かしわもち

病気を避け、子ども
が元気で健やかに成
長することを願って食
べられています。

ちまき

たけのこは成長が早
く、まっすぐ育つことか
ら、子どもの健やかな
成長を願って食べ
られています。

たけのこ

しょうぶの葉は香り
が強いため、病気や悪
いものを追い払って
くれるとされて
います。

しょうぶゆ

よろいかぶとは、身を
守る道具であることか
ら、子どもを災いから守
ってもらう意味を込めて
飾ります。

よろいかぶと

- ◎ 中学校給食費(5月)の納付期限は6月1日(月)です。口座振替の方は、前日までに残高確認をお願いいたします。
- ◎ 食物アレルギーのある方に対応するため、詳細な献立表や原材料配合表を提供しています。ご希望の方は学校にお申し出ください。
- ◎ 魚を食べる時には、骨に気をつけて食べましょう。
- ◎ 「はし」を毎日持ってくるようにしましょう。

