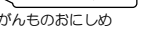
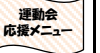


日	曜	給食がない学校	行事 など	献 立 名		使 用 す る 材 料			栄 養 価		
				主食	おかず	 赤色の食品 (血や肉になる)	 緑色の食品 (体の調子を整える)	 黄色の食品 (熱や力になる)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
1	水		 こどもの日 献立	利府町産米の だけのこごはん	かつおカツ こまつなのごまあえ あぶらふいりみそけんちんじる こどものひデザート	 とうふ みそ ちくわ あぶらあげ かつお	だいこん にんじん ごぼう ねぎ こまつな だけのこ たまねぎ しょうが もやし	 ごはん じゃがいも あぶらふ ごまあぶら あぶら ごま さとう パンこ こむぎこ デザート	646	23.6	
2	木	利府小		よこわり まるパン	ハンバーグきのこのソース フレンチサラダ ビーンズカレースープ	 ウィンナー だいす ひよこまめ いんげんまめ とりにく ぶたにく ハム	にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム コーン キャベツ レモン きゅうり	パン じゃがいも あぶら バター ドレッシング さとう カレールウ	645	25.1	
3	金	 憲法記念日 									
6	月	 振替休日 									
7	火			ココアパン	とうりゅうコーンコロッケ ポテトのチーズに ミネストローネ	 ウィンナー とうりゅう ベーコン チーズ	たまねぎ にんじん キャベツ トマト コーン パセリ	パン じゃがいも マカロニ あぶら こむぎこ パンこ バター	704	22.2	
8	水	三小4年		利府町産米 ごはん	トマトとボウルのハヤシシチュー おまめのサラダ かわちばんかん	 ぶたにく だいす ハム	たまねぎ にんじん にんにく ブロッコリー コーン えだまめ トマト かわちばんかん	 ごはん じゃがいも あぶら ドレッシング ブラウンルウ	614	20.8	
9	木			ソフトパン	カレーうどん てりやきとりつくね ほうれんそうのごまあえ	 ぶたにく なたと とりにく ちくわ ひじき	たまねぎ にんじん しいたけ ほうれんそう もやし ねぎ	パン うどん パンこ さとう でんぶん ごま カレールウ	680	28.6	
10	金		 食育の日	利府町産米 ごはん	あじフライ  ぼねにちゅうい! たけのことがんものおににめし しゅんやさいのみそじる	 とうふ あぶらあげ みそ あじ とりにく がんも	にんじん えのきだけ キャベツ たけのこ しいたけ さやいんげん ねぎ	 ごはん じゃがいも あぶら こむぎこ さとう パンこ	638	28.2	
13	月			利府町産米 ごはん (のりふりかけ)	あぶらふいりにくじやが ごもくあつやきたまご しらすとキャベツのあえもの	 のり かつおぶし ぶたにく たまご とりにく だいす しらす	にんじん たまねぎ グリンピース しいたけ キャベツ もやし ごぼう	 ごはん じゃがいも あぶら あぶらふ さとう	604	25.2	
14	火		 マーメイドの日	こめこ フォカッチャ	とりにくのマーメイドソース グリーンサラダ しろはなまめのポタージュ	 とりにく しろはなまめ チーズ かにふうみかまぼこ	たまねぎ パセリ キャベツ あかピーマン きピーマン きゅうり	パン ホワイトルウ バター でんぶん あぶら さとう マーメイド ドレッシング じゃがいも	641	32.4	
15	水		 水の日	利府町産米 ごはん	さめのねぎソースかけ りふわかめとささかまのごまあえ まめふのみそじる	 もうかざめ あぶらあげ みそ わかめ ささかまほこ	だいこん にんじん こまつな たまねぎ きゅうり レモン ねぎ	 ごはん じゃがいも まめふ でんぶん あぶら さとう ごま	576	25.4	
16	木			ミルクパン	オムレツクチャップソース アスパラガスのサラダ ラビオリスープ りんごのムース	 たまご ぶたにく とうりゅう	にんじん たまねぎ もやし パセリ マッシュルーム アスパラガス きゅうり ブロッコリー りんご コーン	パン こむぎこ パンこ さとう ドレッシング あぶら	729	24.1	
17	金		 はしを 上手に 使う日	利府町産米 ごはん	さばのからししょうゆかけ ごもくひじき しろいしうめんじる	 とりにく あぶらあげ さば ひじき だいす さつまあげ	にんじん こまつな ねぎ しいたけ れんこん えだまめ	 ごはん うーめん まめふ さとう あぶら	563	30.6	
20	月			利府町産米 ごはん	マーボーとうふ ぎょうざ(2こ) フルーツのアセロラゼリーあえ	 とうふ ぶたにく みそ とりにく	たけのこ しいたけ にんじん ねぎ にら しょうが にんにく キャベツ パイン みかん りんご アセロラ	 ごはん ごまあぶら さとう でんぶん こむぎこ	687	26.0	
21	火			こめこパン	さんさいにこみうどん ちくわのいそべあげ やさいのごますあえ	 とりにく あぶらあげ ちくわ あおき	にんじん ねぎ しいたけ わらび みずな えのき うど なめこ たけのこ きゅうり もやし	パン うどん こむぎこ あぶら さとう ごま	638	30.7	
22	水			利府町産米 ごはん	あますあんかけにくだて(2こ) パンサンスー とうふチゲなべ	 ぶたにく とうふ とりにく みそ ハム こんぶ	はくさい たまねぎ しいたけ だいこん にんじん にんにく ねぎ しょうが にら きゅうり きくらげ チンゲンサイ もやし	 ごはん ごまあぶら さとう パンこ はるさめ ごま あぶら	578	24.5	
23	木			せわり ソフトパン	ロングウィンナー チリドックビーンズ とりにくとマカロニのクリームに	 とりにく チーズ だいす ウィンナー ひよこまめ いんげんまめ ぶたにく	たまねぎ にんじん セロリ トマト にんにく	パン じゃがいも マカロニ ホワイトルウ バター あぶら	771	31.4	
24	金		 運動会 応援メニュー	利府町産米 ごはん	ガルパンソーカレー りふわかめのサラダ てつぶんヨーグルト	 とりにく ひよこまめ わかめ ツナ ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく きゅうり	 ごはん じゃがいも あぶら ドレッシング カレールウ	636	26.1	
27	月	 振替休業日 									
28	火	利府小 しら小 青小		バターロール パン	ミートソーススパゲティ アメリカンドック(くしなし) コールスローサラダ	 ぶたにく だいす ハム ウィンナー	えだまめ たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム キャベツ きゅうり レモン にんにく トマト	パン スパゲティ こむぎこ さとう ドレッシング あぶら	652	25.1	
29	水			利府町産米 ごはん	とうふハンバーグのごまみそかけ ごぼうのしぐれに りふわかめのみそじる	 わかめ とうふ みそ とりにく ぶたにく	ねぎ たまねぎ にんじん ごぼう さやいんげん しょうが	 ごはん じゃがいも さとう パンこ ごま あぶら	601	27.5	
30	木			ソフトパン	やさしいしょうゆラーメン はるまき じゃこのサラダ	 ぶたにく なたと しらす かつおぶし	にんじん キャベツ だけのこ ねぎ たまねぎ コーン しょうが きゅうり もやし	パン ちゅうかめん あぶら こむぎこ ドレッシング はるさめ でんぶん	642	23.3	
31	金			利府町産米 ごはん	ソースカツ すきこんぶのいりに れんこんボールのすましじる	 わかめ かまぼこ とりにく こんぶ さつまあげ	れんこん えのきだけ にんじん たけのこ こまつな えだまめ ねぎ レモン	 ごはん こめこ パンこ こむぎこ あぶら さとう	603	22.6	
月平均栄養価				エネルギー : 642Kcal たんぱくしつ : 26.2g ししつ : 22.3g えんぶん : 2.5g							
食物アレルギーなど健康上の理由で飲用牛乳を停止する場合には、代わりの飲み物(パック入りお茶)を提供します。											
都合により、献立内容を変更することがあります。ご了承ください。											
普段の食事で不足しやすい「カルシウム」「鉄」「食物繊維」などは、成長期に欠かせない大切な栄養素です。家庭の食事ににおいても積極的に摂取するよう心がけましょう。											



今月の給食目標...「朝食を食べよう」

5月に入り、学校生活にも徐々に慣れてくる頃ですが、同時に疲れが出てくる時期でもあります。体調を崩さないように「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、生活リズムを整えましょう。



10日(金)食育の日メニュー「春の味覚を味わおう献立」

春が旬の食べ物をたくさん使った献立です。旬の食べ物は、おいしく栄養も多く含まれています。よく味わって食べましょう。



17日(金)はしを上手に使う日

今月のテーマは、「はしの持ち方を見直そう」です。給食を食べながら、自分のはしの持ち方を確認し、正しい持ち方を練習しましょう。



今月の地場産品

米・生わかめ・きゅうりは、新鮮でおいしい利府町産を使用する予定です。



...朝ごはんの効果...

