

日	曜	給食なしの学年等	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 (糖や力になる)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	木			ミルクパン	とり肉のプロバンス風 パンネのガーリックソテー コンソメジュリエンス	ベーコン とり肉 ツナ	玉ねぎ にんじん 大根 キャベツ にんにく トマト バジル パセリ しめじ パプリカ	パン オリーブオイル 砂糖 マカロニ	788	36.0
2	金		こどもの日 献立	利府町産米 ご飯	かつおと大豆の甘から揚げ アスパラガスのサラダ 利府わかめの若竹汁 こどもの日デザート	わかめ 豆腐 なたと かつお 大豆 ハム	たけのこ みつば アスパラガス カリフラワー きゅうり コーン	ご飯 でんぷん 油 砂糖 ドレッシング デザート	847	35.1
5	月	こどもの日								
6	火	振替休日								
7	水	給食なし								
8	木			米粉 フォカッチャ	ポークビーンズ かぼちゃコロッケ 春キャベツのサラダ	ベーコン ぶた肉 大豆 チーズ ツナ	玉ねぎ にんじん にんにく トマト かぼちゃ キャベツ コーン きゅうり	パン じゃがいも 油 砂糖 小麦粉 パン粉 ドレッシング	785	34.8
9	金		はしを 上手に 使う日	利府町産米 ご飯	ビリからごま肉じゃがが 甘口卵焼き ブロッコリーのおかか和え	ぶた肉 卵 かつお節	玉ねぎ にんじん ねぎ にんにく ブロッコリー	ご飯 じゃがいも 油 ごま油 砂糖 ごま	846	29.2
12	月			利府町産米 ご飯	ぶたキムチ炒め 利府わかめのチョレギサラダ ワントンスープ	とり肉 ぶた肉 みそ わかめ のり	しいたけ にんじん 白菜 ねぎ しょうが にんにく たけのこ たら キャベツ きゅうり	ご飯 ワントンの皮 ごま油 砂糖 ドレッシング	775	31.5
13	火			減塩 ソフトパン	ミートボール(3個) カラフルサラダ 白いんげん豆のポタージュ	ベーコン いんげん豆 チーズ とり肉	玉ねぎ にんじん パセリ トマト ブロッコリー カリフラワー コーン パプリカ	パン じゃがいも バター ホワイトルウ パン粉 砂糖 油 ドレッシング	836	30.3
14	水	給食なし								
15	木			米粉パン	山菜うどん みそポテト フルーツのアセロラゼリー和え	とり肉 油揚げ みそ	にんじん わらび 水菜 えのきだけ うどなめこ たけのこ ねぎ パイン もも みかん アセロラ	パン うどん じゃがいも でんぷん 油 砂糖	853	31.1
16	金		体育祭 応援メニュー	利府町産米 ご飯	鉄分キーマカレー 春雨と野菜のスープ 河内晩柑(かわちばかん) 角チーズ	ベーコン ぶた肉 大豆 ひよこ豆 チーズ	にんじん キャベツ もやし 小松菜 えのきだけ しょうが 玉ねぎ コーン にんにく トマト プルーン 河内晩柑	ご飯 春雨 油 ごま油 カレールウ 小麦粉	842	29.5
19	月	振替休業日								
20	火	体育祭予備日								
21	水		食育の日	利府町産米 ご飯	かつおカツ とり肉とたけのこの煮物 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	油揚げ みそ かつお とり肉 生揚げ	玉ねぎ 絹さや しょうが にんじん たけのこ さやいんげん	ご飯 じゃがいも パン粉 小麦粉 油 砂糖	849	31.8
22	木			ココアパン	クリームスパゲティ オニオンツナサラダ 甘夏ゼリー	ベーコン チーズ ツナ	玉ねぎ にんじん マッシュルーム コーン にんにく キャベツ きゅうり パプリカ 甘夏	パン スパゲティ 油 ホワイトルウ ドレッシング 砂糖	841	28.0
23	金			利府町産米 ご飯	ちくわの磯辺天ぷら じゃがいものそぼろ煮 ポテト館の手作りとってなげ	ちくわ あおさ ぶた肉	大根 にんじん ごぼう しいたけ 白菜 ねぎ 玉ねぎ グリンピース	ご飯 小麦粉 油 砂糖 油 じゃがいも 砂糖 でんぷん	854	27.1
26	月			利府町産米 ご飯	ジャージャン豆腐 えびしゅうまい(3個) カラフルナムル	生揚げ ぶた肉 みそ えび たら	にんじん 玉ねぎ たけのこ しいたけ たら ねぎ しょうが にんにく もやし 小松菜 パプリカ	ご飯 ごま油 砂糖 でんぷん ドレッシング 油 パン粉 小麦粉	907	34.7
27	火			バターロール パン	とり肉と豆のトマト煮 スコッチプロス ヨーグルト	ぶた肉 ウィンナー とり肉 大豆 ヨーグルト	玉ねぎ 大根 にんじん パセリ キャベツ 枝豆 にんにく トマト	パン 小麦粉 砂糖 オリーブオイル	772	38.8
28	水			利府町産米 ご飯	ハンバーグのオニオンソース 小松菜のおひたし 旬野菜のみそ汁	わかめ 豆腐 油揚げ みそ ぶた肉 とり肉 ちくわ かつお節	たけのこ えのきだけ 絹さや 玉ねぎ にんにく 小松菜 にんじん もやし	ご飯 でんぷん 砂糖 油	757	28.9
29	木			ミルクパン	とり肉のマーマレードソース ポテトのチーズ煮 ABCスープ	ベーコン とり肉 チーズ ウィンナー	玉ねぎ にんじん キャベツ	パン マカロニ マーマレード でんぷん じゃがいも バター	833	37.7
30	金			利府町産米 ご飯	ハヤシシチュー ブレンオムレツ 海藻とこんにゃくのサラダ	ぶた肉 卵 ちくわ わかめ とさかのり 昆布	玉ねぎ にんじん しめじ トマト グリンピース にんにく きゅうり もやし	ご飯 じゃがいも 油 ハヤシルウ 砂糖 ドレッシング	919	31.7

月平均栄養価 エネルギー：832kcal たんぱく質：32.3g 脂質：25.9g 塩分：3.0g

- 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。
- 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、代替飲料の麦茶を提供します。(別途申請が必要です)
- 予定献立表に記載されている食材名は、使用する主な食材名です。アレルギー表示ではありませんので、ご注意ください。
- 予定献立表は、給食センターのホームページにも掲載しています。
- 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。家庭の食事においても積極的に摂取するよう心がけましょう。

**5月 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。

**9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。

**21日(水) 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、おいしく栄養もたくさん含まれています。よく味わって食べましょう。

**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・・・**

- 体や脳のエネルギーになる
- 体温が上がる
- 脳の働きを活発にする
- 排便を促す