

日	曜日	牛乳	献立名	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	エネルギー [kcal] 小学校	蛋白質 [g] 小学校	ひとくちメモ	
7	水	○	たけのごはん ごじる てづくりとりつくね わかめのサラダ(わふうドレッシング)	あぶらあげ かつおぶし ぎゅうにゅう ぶたもも にく だいず しろみそ とりひきにく ぶたひき にく とうふ わかめ	こめ じゃがいも あぶ ら パンこ かたくりこ さとう	たけのこ にんじん こねぎ ごぼ う だいこん こんにやく ねぎ しょうが キャベツ もやし	697	33.5	 <p>●19日:「お祝いイラスト コロッケ」 東大和市の観光キャラク ターである、「うまべえ」のイ ラストをプリントしています。</p> <p>●21日: 「お花見汁」 「お祝い桜ゼリー」 お花見汁には、桜の花の 形をしたちらしかまぼかが 入っています。桜の花の 形の「ラッキーにんじん」 も、各クラスの食缶に1セツ ト入っているので、探してみ てくださいね♪</p> <p>旬の食材 ●グリーンピース 30日:グリーンピース入り 豆乳チャウダー</p> <p>●旬 7日:旬ごはん 19日:旬のすまし汁</p> <p>●菜花 8日:菜花入りお浸し</p> <p>●アスパラガス 19日:アスパラガスの サラダ</p> <p>給食では東大和市産の 地場野菜も使用して おります。</p>	
8	木	○	ぶたにくときのこのまぜずし とうふとねぎのすましじる あかうおのノンエッグマヨネーズや き なばないりおひたし(しょうゆ)	ぶたももにく ちくわ ぎゅうにゅう だしこん ぶ かつおぶし とうふ わかめ あかうお	こめ さとう あぶら ノ ンエッグマヨネーズ ご ま	しょうが ぶなしめじ まいたけ にんじん だいこん ねぎ もやし キャベツ なばな	577	30.3		
9	金	○	ガパオライス(ごはん、ガパオライ スのぐ) ワンタンスープ りんご・おうとうかん	ぎゅうにゅう とりもも にく ぶたひきにく	こめ あぶら ワンタン のかわ ごまあぶら さ とう	にんじん もやし ほししいたけ ねぎ にんにく しょうが たまね ぎ あかピーマン きいろピーマ ン りんごかんづめ おうとうか ん	634	26.1		
12	月	○	かてうどん(うどん、ゆでやさい、 つゆ) ちくわのいそべあげ(2)	ぶたももにく だしこん ぶ かつおぶし さばぶ し あぶらあげ ぎゅう にゅう ちくわ あおの り	あぶら かたくりこ う どん こむぎこ ごま	たまねぎ ほししいたけ ねぎ に んじん こまつな	643	30.7		
13	火	○	ごはん ポークカレー かいそうサラダ(あおじそドレッシ ング) パインかん・カクテルゼリー	ぎゅうにゅう ぶたもも にく かいそうミックス ン	こめ あぶら じゃがい も こむぎこ カクテル ゼリー	にんにく しょうが セロリ にん じん たまねぎ トマトビュ レー アップルソース もやし こ んにやく パインかんづめ	632	21.4		
14	水	○	かしわパン とうにゅうクリームスープ てりやきチキン こまつなとツナのソテー	ぎゅうにゅう ベーコン とうにゅう とりももに く ツナ	かしわパン じゃがいも あぶら こむぎこ さと う かたくりこ	たまねぎ にんじん マッシュ ルーム パセリ にんにく しょう が ホールコーン こまつな	574	31.0		
15	木	○	たかなごはん とんじる いかのからあげ(2) いんげんとキャベツのごまあえ(ご まドレッシング)	ぎゅうにゅう かつおぶ し ぶたかたにく あぶ らあげ とうふ しろみ そ あかみそ いか	こめ あぶら ごまあぶ ら かたくりこ ごま さ とう	たかなづけ しょうが にんじん ごぼう だいこん こんにやく ね ぎ にんにく キャベツ いんげん	665	30.8		
16	金	○	チリドッグ(せわりコッペパン、チ リウインナー) はるやさいのスープに いためごぼうサラダ(ノンエッグマ ヨネーズ)	ぎゅうにゅう ベーコン とりももにく とうふウ インナー	コッペパン じゃがいも あぶら さとう ノン エッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ キャベツ セ ロリ にんにく トマトビュ レー ごぼう ホールコーン いん げん	594	27.4		
19	月	○	わかめごはん たけのこのすましじる おいわいイラストコロッケ アスパラガスのサラダ(たまねぎド レッシング)	たきこみわかめ ぎゅう にゅう かつおぶし だ しこんぶ とりももにく	こめ イラストコロッケ あぶら	にんじん たけのこ こまつな ね ぎ アスパラガス キャベツ	580	20.0		
20	火	○	マーボーどうふどん(ごはん、マー ボーどうふ) だいこんサラダ(ちゅうかドレッシ ング) あまなつかん	ぎゅうにゅう ぶたひき にく とうふ あかみそ くきわかめ	こめ あぶら かたくり こ ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん に ら ねぎ だいこん あまなつかん	607	23.3		
21	水	○	ゆかりごはん おはなみじる ぶたにくのかりんあげ えだまめサラダ(わふうドレッシ ング) おいおいさくらゼリー	ぎゅうにゅう だしこん ぶ かつおぶし とりも もにく とうふ ちらし かまぼこ ぶたももにく	こめ かたくりこ あぶ ら さとう ごま さくら ゼリー	だいこん にんじん ねぎ しょう が えだまめ キャベツ	694	32.1		
22	木	○	ごはん(ふりかけ) はるさめスープ さばのからみソース もやしときゅうりのサラダ(かんき つドレッシング)	ぎゅうにゅう ぶたかた にく さば	こめ あぶら はるさめ ごまあぶら さとう ご ま かたくりこ	しょうが にんじん えのきたけ はくさい ねぎ にんにく もやし きゅうり	635	26.7		
23	金	○	ミートソーススパゲティ ジャーマンポテト きよみオレンジ(なま)	ぶたひきにく ぎゅう にゅう ベーコン	スパゲティ あぶら メープルシロップ さと う こむぎこ オリーブ あぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ セロリ にん じん マッシュルーム トマト ピューレー いんげん きよみオ レンジ	654	24.0		
26	月	○	ぶたキムチどん(ごはん、なまあげ とぶたにくのキムチいため) わかめスープ メロン(なま)	ぎゅうにゅう とりもも にく わかめ ぶたもも にく あかみそ なまあ げ	こめ あぶら ごまあぶ ら さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ にんにく しょうが はくさ いキムチ たら メロン	633	31.3		
27	火	○	かしわパン コーヒーミルク はるキャベツのスープ ホキのフライ(ソース) ポテトサラダ(ノンエッグマヨネ ーズ)	コーヒーミルク とりも もにく ホキ ハム	かしわパン あぶら パ ンこ こむぎこ じゃが いも ノンエッグマヨ ネーズ	キャベツ にんじん たまねぎ きゅうり	589	26.4		
28	水	○	ごはん しんたまねぎのみそしる とりにくのごまやき さつまあげといんげんのいためもの	ぎゅうにゅう だしこん ぶ かつおぶし あかみ そ しろみそ あぶらあ げ とりももにく さつ まあげ	こめ じゃがいも ごま さとう ごまあぶら あ ぶら	たまねぎ ぶなしめじ しょうが いんげん にんじん	593	30.5		
30	金	○	チリコンカンサンド(せわりコッペ パン、チリコンカン) グリーンピースいりとうにゅうチャウ ダー りんごかん・りんごゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン とりももにく とうにゅう ぶたひきにく だ いず	コッペパン じゃがいも こむぎこ あぶら さと う りんごゼリー	にんじん たまねぎ ホールコー ン クリームコーンかんづめ グ リーンピース にんにく トマト ピューレー パセリ りんごかん づめ	618	29.3		
*都合により、献立や材料等を変更することがありますのでご了承ください。 *学校により給食の実施日は異なります。 *小学校のエネルギー・蛋白質は中学年量です。 *新メニューとして提供する料理名の後ろに「New!」と記しています。							月平均	625		27.9
							学校給食摂取基準	650		21-33

\*四・五月分の給食費引落日は、五月三十一日(月)です。残高確認をお願いします。



保護者のみなさまへ ~給食費について~

- \*4月は、給食費の引き落としがありません。5月31日(月)が4月・5月分の引落日になります。2か月分の給食費が引き落とされます。残高のご確認をお願いいたします。
- \*学校給食は保護者のみなさまに納入していただく給食費によって成り立っています。お預かりした給食費は、食材の購入に使用しています。ご理解、ご協力のほど、よろしくお願いいたします。