

| 日 / 曜 | 献立名 | 材料名(昼食・3時おやつ) | | | | 10時おやつ 3時おやつ | 栄養価 |
|-------------------|--|--|---|--|--|---|---|
| | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | 調味料 | | |
| 01 — 火 — | ごはん 雌株納豆 ほうれん草とちやしのナムル 三平汁 | バナナ 米、小麦粉、じゃがいも、三温糖、メープルシロップ、ごま油 | 牛乳、納豆、さけ、卵、バター、おから、しらす干し、ごま、かつお節 | バナナ、ほうれん草、ちや、もやし、玉葱、ねぎ、大根、コーン缶、めかぶわかめ、オクラ、人参、干しぶどう | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食酢(米酢)、食塩 | 牛乳 胚芽クッキー 牛乳 おからケーキ | エネルギー 549 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 17.4 g カルシウム 252 mg |
| 02 — 水 — | 麦ごはん 鶏肉の照り焼き ひじき煮 蒸し南瓜 | みそ汁 米、黒砂糖、搾麦、なたね油、三温糖 | 牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、大豆(ゆで)、きな粉、油揚げ(油抜き)、ごま | かぼちゃ、なめこ、ねぎ、ごぼう、にんじん、ひじき、にんにく、しょうが、干ししいたけ | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩 | 野菜ジュース 牛乳 黒糖クッキー | エネルギー 529 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 19.1 g カルシウム 223 mg |
| 07 — 月 — | 麻婆丼 小松菜の胡麻和え 大根と帆立のスープ いちご |  米、フランスパン、クラニュー糖、三温糖、片栗粉、なたね油 | 牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ほたて貝柱水煮缶、無塩バター、ごま、米みそ(淡色辛みそ) | いちご、ねぎ、大根、ごまつな、もやし、人参、白菜、コーン缶、しいたけ、たけのこ、グリーンピース、にんにく | ケチャップ、しょうゆ、食塩、ほんだし | 牛乳 ミレービスケット 牛乳 しょうゆラスク | エネルギー 460 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 16.4 g カルシウム 270 mg |
| 08 — 火 — | ごはん チキンカレー コールスローサラダ L-カゼイン | 米、じゃがいも、油、なたね油 | 牛乳、L-カゼイン、鶏もも肉(皮付き)、うずら卵水煮缶、ハム | たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶、いちごジャム、ブルーベリージャム | サンワールド カレールウ、酢、中濃ソース、ケチャップ、カレー粉、食塩 | チーズ 牛乳 クラッカーサンド | エネルギー 546 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 18.4 g カルシウム 211 mg |
| 09 — 水 — | ライスマイルロール こいのぼりハンバーグ 野菜ジュース100 スティック野菜 キャベツの甘酢和え | ころころスープ 強力粉、上新粉、じゃがいも、砂糖、パン粉、片栗粉、ショートニング、三温糖、水あめ、ラisdリンク、なたね油、BBQ、砂糖、マカロニ | 牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、あずき(乾)、豆乳、きな粉 | 野菜ジュース、キャベツ、たまねぎ、人参、グリーンアスパラガス、きゅうり、えのきたけ、コーン缶 | ケチャップ、ソース、食酢、みりん、ワイン(赤)、酵母(生)、食塩、しょうゆ(うすくち)、無添加コンソメ、ナツメグ |  くだもの 牛乳 かしわ餅 幼児 マカロニのきなこ和え 乳児 | エネルギー 554 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 14.3 g カルシウム 210 mg |
| 10 — 木 — | 麦ごはん 鯨の香味焼き 筍の煮物 春雨の酢の物 | みそ汁 ミルクチップ 米、小麦粉、上新粉、搾麦、砂糖、ミルクチップ、三温糖、油 | 牛乳、あじ、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節 | たけのこ、南瓜、いちごジャム、きゅうり、もやし、玉葱、白菜、コーン缶、人参、にんにく | かつお・昆布だし汁、食酢(米酢)、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、食塩 | ヨーグルト 牛乳 いちごの米粉蒸しケーキ | エネルギー 515 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 10.9 g カルシウム 234 mg |
| 11 — 金 — | 麦ごはん 鶏肉の唐揚げ風 青のりポテト 温野菜サラダ | すまし汁 じゃがいも、米、小麦粉、黒砂糖、搾麦、なたね油 | 牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵 | だいこん、キャベツ、ブロッコリー、ねぎ、えのきたけ、もずく、にんじん、りんご、しょうが、あおのり | かつお・昆布だし汁、食酢(米酢)、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、食塩 | くだもの 牛乳 サターアングギー | エネルギー 496 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 16.0 g カルシウム 191 mg |
| 12 — 土 — | 麦ごはん 豚肉の生姜焼き 里芋煮 アスパラとトマトのお浸し | みそ汁 さといも、米、パン・食パン(学校給食用)、搾麦、マヨドレ、三温糖 | 牛乳、豚肉(ロース)、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節 | 玉葱、グリーンアスパラガス、トマト、キャベツ、しめじ、コーン缶、えのきたけ、しょうが、カットわかめ | かつお・昆布だし汁、しょうゆ | くだもの 牛乳 ツナマヨトースト | エネルギー 491 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 17.3 g カルシウム 172 mg |
| 14 — 月 — | たけのこごはん さばの塩焼き ふかし芋 小松菜のおかか和え | すまし汁 乾燥ブルーン さつまいも、米、クラニュー糖、焼び、三温糖、砂糖 | 牛乳、さば、絹ごし豆腐、無塩バター、油揚げ、かつお節 | ごまつな、ブルーン(乾)、たけのこ、はくさい、ねぎ、にんじん、えのきたけ | かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、本みりん、食塩 | 牛乳 ハートせんべい 牛乳 おふラスク | エネルギー 525 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 18.8 g カルシウム 247 mg |
| 15 — 火 — | 麦ごはん 豆腐入り松風焼き にんじんの甘煮 もやしのサラダ | わかめスープ 米、小麦粉、搾麦、三温糖、片栗粉、ごま油、砂糖 | 牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、卵、無塩バター、豆みそ、ごま、ハム | にんじん、もやし、キャベツ、きゅうり、パイン缶、たまねぎ、コーン缶、いんげん、わかめ(乾) | 食酢(米酢)、しょうゆ、本みりん、食塩 | ヨーグルト 牛乳 パイナップルケーキ | エネルギー 488 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 17.4 g カルシウム 248 mg |
| 16 — 水 — | 麦ごはん 鶏肉のさっぱり煮 きゃべつとの風和え ミニトマト | みそ汁 米、小麦粉、三温糖、搾麦、はちみつ | 牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ツナ油漬缶、豆乳、うずら卵水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ごま | キャベツ、ミニトマト、りんご、かぼちゃ、きゅうり、たまねぎ、コーン缶、ごぼう、レモン果汁 | かつお・昆布だし汁、食酢(米酢)、本みりん、しょうゆ、食塩 | くだもの 牛乳 りんご豆乳蒸しパン | エネルギー 553 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 18.1 g カルシウム 209 mg |
| 17 — 木 — | 元気納豆ごはん きのこわかめの煮浸し 豚汁 ヨーグルト |  米、さといも、片栗粉、なたね油、油 | 牛乳、牧場の朝、納豆、豚肉(もも)、豆みそ、しらす干し、かつお節 | かぼちゃ、だいこん、ごぼう、しめじ、えのきたけ、ねぎ、にんじん、わかめ、にら、オクラ、焼きのり | しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、本みりん、食塩 | くだもの 牛乳 かぼちゃもち | エネルギー 512 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 14.8 g カルシウム 309 mg |
| 18 — 金 — | トースト ポトフ 切干大根中華風サラダ もも缶 |  パン・食パン(学校給食用)、米、じゃがいも、ごま油、三温糖 | 牛乳、ウインナー、油揚げ、しらす干し(半乾燥)、バター、かつお節、ごま | もも缶、キャベツ、玉葱、もやし、きゅうり、ふき、人参、かぶ、ブロッコリー、コーン缶、セロリ、切干大根 | 醤油、食酢(米酢)、みりん、しょうゆ(うすくち)、酒、無添加コンソメ、食塩、だしの素 | L-カゼイン 牛乳 おかがごはん ふきの煮物 | エネルギー 559 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 17.0 g カルシウム 231 mg |
| 19 — 土 — | ナポリタン ジャーマンポテト チキンスープ |  じゃがいも、なたね油、グラニュー糖、油 | 牛乳、ウインナー、鶏もも肉(皮なし)、ベーコン | たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、ピーマン、マッシュルーム、にんじん、黄ピーマン、パセリ | ケチャップ、ウスターソース、食塩、無添加コンソメ、こしょう | くだもの 牛乳 スティックパイ | エネルギー 529 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 22.9 g カルシウム 167 mg |
| 21 — 月 — | ごはん ポークカレー ツナサラダ チーズ |  米、じゃがいも、ロールパン、なたね油、小麦粉、三温糖 | 牛乳、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、うずら卵水煮缶、卵、無塩バター、アーモンドブレード | たまねぎ、キャベツ、だいこん、きゅうり、にんじん、もやし | サンワールド カレールウ、中濃ソース、ケチャップ、食酢(米酢)、食塩、カレー粉 | 牛乳 ふがし 牛乳 ビスキュイパン | エネルギー 553 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 25.2 g カルシウム 267 mg |



| 日 曜 | 献立名 | 材料名(昼食・3時おやつ) | | | 10時おやつ 3時おやつ | 栄養価 |
|---------|---|------------------------------------|---|---|---|---|
| | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | | |
| 22 火 | あんぱんまんライス トマトゼリー 鶏肉のBBQ焼き アスパラサラダ さつま芋のスープ | 米、さつまいも、片栗粉、油、砂糖、なたね油、メープルシロップ | 牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ベーコン | りんご果汁、トマトジュース、キャベツ、牛蒡、人参、白菜、グリーンアスパラ、玉葱、コーン、干しぶどう、にんにく、アガー、しょうが | 野菜ジュース 牛乳 ごぼうスティック | エネルギー 472 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 15.2 g カルシウム 189 mg |
| 23 水 | ドッグロール ガーリックスープ ポイルウィンナー 炒めキャベツ | ロイヤルロール、じゃがいも(蒸し)、米、なたね油 | 牛乳、ウィンナー、鶏肉(胸皮なし)、ベーコン | キャベツ、ブロッコリー、かぶ、玉葱、人参、しめじ・しろたもぎだけ、しいたけ、ごぼう、ねぎ、にんにく | くだもの 牛乳 鶏炊き込みごはん | エネルギー 485 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 18.5 g カルシウム 173 mg |
| 24 木 | 麦ごはん みそ汁 ヒレカツ コーンサラダ ミニトマト | 米、さといも、パン粉・生、小麦粉、押麦、なたね油 | 牛乳、豚肉(ヒレ)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ | ミニトマト、キャベツ、大根、そらまめ、大根、コーン缶、ブロッコリー、ごぼう、人参、ウエハース、ねぎ | かつおだし汁、中濃ソース、食酢(米酢)、食塩 乾燥プルーン 牛乳 空豆 Ca&鉄ウエハース | エネルギー 455 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 14.7 g カルシウム 410 mg |
| 25 金 | 麦ごはん すまし汁 鯛の胡麻味噌焼き 卵の花煮 茹でいんげん | 米、押麦、マヨネーズ、三温糖、なたね油、焼酎 | 牛乳、ぶり、おから、ごま、油揚げ、豆みそ | いんげん、ねぎ、しめじ、えのきたけ、にんじん、干しいたけ | くだもの 牛乳 コーンフレーク | エネルギー 528 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 17.8 g カルシウム 421 mg |
| 26 土 | 麦ごはん みそ汁 豚肉の香味焼き 牛蒡煮 ツナキャベツ | 米、小麦粉、なたね油、押麦、三温糖 | 牛乳、豚肉(肩ロース・皮下脂肪なし)、木綿豆腐、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ) | キャベツ、ごぼう、コーン缶、だいこん皮むき、ねぎ、きゅうり、なめこ、にんじん、にんにく | くだもの 牛乳 コーンマフィン | エネルギー 494 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 20.2 g カルシウム 209 mg |
| 28 月 | 麦ごはん すまし汁 鮭の西京焼き 南瓜煮 小松菜ともやしの和え物 | 米、三温糖、小麦粉、押麦、砂糖 | 牛乳、さけ、木綿豆腐、卵、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ) | かぼちゃ、いちご、ごまつな、もやし、にんじん、コーン缶、はくさい、ねぎ、えのきたけ、カットわかめ | 牛乳 カルシウムせんべい 牛乳 マドレーヌ | エネルギー 449 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 13.2 g カルシウム 227 mg |
| 29 火 | ゆかりごはん みそ汁 鶏肉の塩麴焼き きんぴら ほうれん草の海苔酢あえ | 米、じゃがいも、ごま油、三温糖 | 鶏もも肉(皮付き)、ヨーグルト(無糖)、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、生クリーム | ほうれん草、フルーツミックス(缶)、バナナ、みかん缶、ごぼう、玉葱、れんこん、人参、しめじ、干しぶどう、えのきたけ、焼きのり | 牛乳 カルシウムせんべい 牛乳 チーズ 番茶 フルーツヨーグルト プチスティック | エネルギー 476 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 13.5 g カルシウム 92 mg |
| 30 水 | 豚丼 雌株和え ぶりの粕汁 メロン | 米、小麦粉、しらたき、三温糖、コーンフレーク、なたね油、はちみつ | 牛乳、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、ぶり、無塩バター、豆みそ、卵、かつお節 | メロン、玉葱、キャベツ、めかぶわかめ、大根、ねぎ、えのきたけ、きゅうり、ごぼう、コーン缶、干しぶどう、しょうが | 牛乳 ロッククッキー | エネルギー 514 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 16.2 g カルシウム 205 mg |
| 31 木 | ごはん パイン缶 じゃこ入り納豆 ピーマンのツナ和え ちゃんこ汁 | 米、片栗粉、米粉、ねりごま、しらたき、ごま油、砂糖、なたね油、三温糖 | 牛乳、納豆、ツナ油漬缶、鶏もも肉(皮なし)、木綿豆腐、油揚げ(油抜き)、しらす干し、干しえび、かつお節 | パイン缶、ピーマン、にんじん、はくさい、だいこん、ねぎ、切り干しだいこん、もやし、しら、万能ねぎ、焼きのり | くだもの 牛乳 大根餅 | エネルギー 508 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 18.1 g カルシウム 327 mg |

今月は…
ぎんがさん &
ひかりさん



各クラスで行ったグリンピースの
さやとりの様子をパシャ☆
4月16日にきっちん持ち込み企画で行った
「なんだろうBOX」で出題したこともあり
さやを見せると「グリンピースだあ!!」と、
すぐにわかった様子(^.^)
鞘をむきながら中身の数を数えたり
大きい粒や赤ちゃんの粒など大きさを見
比べながら楽しみました(*^_^*)



なんだろうBOX



ぎんが

ひかり

◎食材の都合により献立を変更することがあります。
(掲示板をご覧ください。)