

はる しょくざい し 春の食材を知ろう・食べよう



今月は、春に旬をおかえ、おいしくなる、春キャベツやだけのこと、新たまねぎ、新じゃがいも、アスパラガスなどの食材を取り入れた献立です。春にしか味わえない旬のおいしさを感じながら食べましょう。七区の野菜もたくさん届くので、おいしくいただきます！

〈今月の七区野菜〉



栄養価基準値	
エネルギー	650kcal
たんぱく質	21~32g
食塩相当量	2.0g以下

日 ／ 曜	主食	飲み物	おかず(主菜・副菜)	しょくひんのはたらき				栄養価
				きいろのなかま ねつやちからになる	あかのなかま ほねや、ちやにくになる	みどりのなかま からだのちようしをとどのえる		
						いろいろのこいやさい	いろいろのすいやさい	
7 ／ 火	しょうゆラーメン		にたまご さつまいものミルクに	ちゅうかめん あぶら さとう さつまいも パター	ぎゅうにゅう やきふた わかめ たまご いんげんまめ	にんじん ほうれんそう	もやし ねぎ とうもろこし	579 23.8 3.3
8 ／ 水	むぎごはん		さわらのさいきょうやき ごもくまめ ちゅうかけんちんじる	むぎ ごはん さとう あぶら さといも	ぎゅうにゅう みそ さわら だいず ぶたにく とりにく こんぶ あぶらあげ	にんじん ほうれんそう	れんこん ごぼう だいこん ねぎ えのきたけ こんにゃく	613 27.4 1.6
9 ／ 木	ナン		キーマカレー イタリアンサラダ くだもの(バナナ)	ナン パター じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう だいず チーズ あぶら	にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ えだまめ とうもろこし キャベツ きゅうり パナナ	678 28.7 3.4
10 ／ 金	ごまごはん		エビチリポテト チンゲンサイとかいばしらのスープ くだもの(オレンジ)	ごはん ごま かたくりご じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう えび とりにく だいず ほたて たまご	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ しいたけ オレンジ	613 23 2.2
13 ／ 月	むぎごはん		とりにくのねぎしおやき きりほしだいごんのナムル チゲじる	むぎ ごはん あぶら ごま しらたき あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく いかのくんせい とうふ ぶたにく みそ	にんじん	しょうが にんにく ねぎ きりほしだいごん きゅうり だいこん はくさい	614 26.3 2.3
14 ／ 火	きなごまっちゃんあげパン		はるさめスープ ツナサラダ	パン さとう あぶら かたくりご はるさめ	ぎゅうにゅう きなこと とりにく ツナ	にんじん トマト	たまねぎ ねぎ とうもろこし きゅうり キャベツ しょうが	634 20.7 5.2
15 ／ 水	ぶたにくとたけのこの シャキシャキどん		かきたまじる くだもの(グレープフルーツ)	むぎ ごはん しらたき さとう あぶら かたくりご	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ	にんじん ごまつな さやいんげん	たけのこ たまねぎ ねぎ グレープフルーツ	593 22.5 2
16 ／ 木	バーカーハウス		ようふうハンバーグ ジャーマンポテト はるキャベツのスープ	パン さとう じゃがいも パター パンご	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく いんげんまめ ベーコン	にんじん ほうれんそう	エリンギ たまねぎ にんにく キャベツ	646 26.7 3.5
17 ／ 金	むぎごはん てづくりふりかけ		なまあげのそぼろに とんじる	むぎ ごはん ごま さとう あぶら かたくりご じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく しらす こんぶ こうやどうふ なまあげ とりにく みそ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ こんにゃく しょうが ねぎ だいこん ごぼう	647 28.4 2.9
20 ／ 月	むぎごはん		ハヤシシチュー みそコルスローサラダ	むぎ ごはん じゃがいも アーモンド あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム みそ	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが しめじ とうもろこし エリンギ キャベツ きゅうり	620 19.2 2.6
21 ／ 火	クロワッサン		はるキャベツのペレロランチノ トマトとたまごのスープ くだもの(あまなつ)	パン スバゲティ あぶら かたくりご	ぎゅうにゅう ベーコン たまご とりにく	にんじん ごまつなトマト ピーマン 赤ピーマン	たまねぎ しめじ キャベツ にんにく あまなつ	570 20.1 2
22 ／ 水	むぎごはん		さけのマヨネーズやき チンゲンサイとぶたにくのピリからいため かぼちゃのみそじる	むぎ ごはん マヨネーズ あぶら さとう	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく なまクリーム みそ	にんじん チンゲンサイ	もやし たまねぎ にんにく しょうが キャベツ えのきたけ	583 26.1 1.9
23 ／ 木	ロールパン		しんじゃがいものバターに シーフードサラダ くだもの(バナナ)	パン パター じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび わかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ エリンギ キャベツ もやし パナナ	614 23.4 2.2
24 ／ 金	ちゅうがさいはん		ワントンスープ だいがくいも	ごはん ごま はちみつ さとう あぶら ワントン さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんじん チンゲンサイ	しょうが ねぎ もやし しいたけ	597 19.5 1.6
27 ／ 月	チキンピラフ		ハニーマスタードサラダ コーンポタージュスープ	ごはん パター はちみつ こむぎご あぶら さとう	ぎゅうにゅう いんげんまめ とりにく ベーコン チーズ なまクリーム	にんじん ピーマン パセリ	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	585 19 2.1
28 ／ 火	コッペパン いちごジャム		にこみうどん かつおとだいずのあまからあげ ごまつなごまあえ	パン うどん ごま かたくりご こむぎご アーモンド さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ だいず かつお みそ	にんじん ごまつな	ねぎ ごぼう だいこん しいたけ しょうが キャベツ もやし	641 26.6 2.5
29 ／ 水	たかさきどん		とうふとわかめのスープ クリームフルーツ	むぎ ごはん かたくりご あぶら	ぎゅうにゅう とうふ わかめ ぶたにく いか とりにく うずらのたまご クリームチーズ	にんじん チンゲンサイ	しょうが はくさい たけのこ もやし パイナップル きょうな バナナ もも かん	620 24.9 1.6
30 ／ 木	こめつごぼん		タンドリーチキン アスパラサラダ じゃがたまスープ	パン あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト チーズ ベーコン たまご	にんじん アスパラガス	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ エリンギ	603 29 2.5
31 ／ 金	むぎごはん		アジフライ ひじきのいために なまあげのみそじる	むぎ ごはん こむぎご パンご あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう アジ たまご ぶたにく ひじき なまあげ みそ	にんじん ごまつな	ごぼう ねぎ こんにゃく もやし	678 28.8 2.3

* 材料の購入等の都合により献立を変更する場合があります。

※お知らせ

5月分の給食費の引き落とし日は、**5月31日(金)**です。**4,630円**です。残高不足で振替不能にならないようお願い致します。

今月の予定

23日(木)・・・4年生社会科見学 給食なし

栄養価平均

エネルギー	617kcal
たんぱく質	24.4g
食塩相当量	2.3g