



新学期が始まり、一ヶ月が経ちました。  
 新しいクラスには慣れましたか？  
 5月には、運動会や遠足を予定している学校もあります。  
 これから気温は、どんどん上がります。汗の量もふえます。  
 水分はしっかりと取りましょう。  
 喉が渇いたと感じる前に、こまめに水分を飲み、  
 少しでも体調に異変を感じたら、すぐに先生に伝えましょう。

6(振替休日) 7 8 9 10

<p>●げんまいごはん 711/904</p> <p>●キーマカレー</p> <p>豚ひき肉 [50] たまねぎ [55]      にんじん [15] ひよこまめ [10]      にんにく [0.65] しょうが [0.65]      ★トマトピューレ [13] カレールー [0.2]      ★カレールー [7] ★コンソメ [0.2]      砂糖 [0.5] 水 [45]      米ぬか油 [2]</p> <p>●ひじきとキャベツのサラダ</p> <p>乾燥ひじき [0.8] キャベツ [25]      コーン [5] にんじん [5]      ★漬りしょうゆ [1.8] 砂糖 [1.5]      米酢 [1.5] ★ごま油 [0.5]      塩 [0.05]</p>	<p>●ごはん 681/865</p> <p>●まーぼーあつあげ</p> <p>★厚揚げ [35] 豚ひき肉 [40]      たまねぎ [45] にんじん [15]      白ねぎ [5] しょうが [0.5]      にんにく [0.5] ★赤色辛み [7]      ★中華だしの素 [0.8] 砂糖 [1.8]      純米酒 [2] ★豆板醤 [0.05]      ★甜麺醤 [0.25] 水 [35]      片栗粉 [2] 米ぬか油 [0.5]</p> <p>●パンパンジーふうサラダ</p> <p>★ささみ [10] きゅうり [25]      コーン [10] ★レモン果汁 [1]      米酢 [2] 砂糖 [2]      ★ラー油 [0.1] ★漬りしょうゆ [2.5]</p>	<p>●ごもくごはん 647/791</p> <p>★五目釜飯の素</p> <p>●かやくうどん</p> <p>★うどん [30] 豚もも肉 [30]      栗ねぎ [5] にんじん [10]      カットわかめ [0.5] ★ずあけ [5]      たまねぎ [30] ★かまぼこ [5]      乾燥しいたけ [0.5] ★だしのパック [1.5]      食塩 [0.02] 本みりん [2]      ★漬りしょうゆ [4] ★漬りしょうゆ [2]      水 [110] コーン [10]</p> <p>●きゅうりのピリからあえ</p> <p>★ささみ [30] ★レモン果汁 [1]      ★ささみ [5] ★砂糖 [1]      ★しょうゆ [1.3] ★米酢 [1]      ★漬りしょうゆ [2] ★ラー油 [0.03]      ★ごま油 [1.2] ★一味唐辛子 [0.02]</p> <p>★まめつぶころころ [1ふくら]</p>	<p>★コッパパン 688/853</p> <p>★ミートコロッケ [1こ] 米ぬか油 [7.5g]</p> <p>●キャベツとハムのサラダ</p> <p>キャベツ [30] コーン [10]      ★ローズハム [5] ★漬りしょうゆ [2]      砂糖 [2] 米酢 [2]      オリーブオイル [0.6] 食塩 [0.01]</p> <p>●きのこわかめのスープ</p> <p>しいたけ [5] しめじ [15]      えのきたけ [10] カットわかめ [0.5]      たまねぎ [35] にんじん [10]      ★コンソメ [1.8] ★漬りしょうゆ [1]      塩 [0.03] こしょう [0.02]      水 [110]</p>
---	--	---	--

13 14 15 16 17

<p>●ごはん 648/786</p> <p>●わかどりのうめゆき</p> <p>若鶏もも肉 皮付き [60] にんにく [0.3]      ★漬りしょうゆ [2] 本みりん [0.8]      水 [1] 砂糖 [1.5]</p> <p>●きゅうりとささみのあえもの</p> <p>きゅうり [25] ★ささみ [5]      ★レモン果汁 [1] にんじん [10]      ★漬りしょうゆ [1.4] 砂糖 [0.45]      ★ごま油 [0.6] ★炒りごま [0.6]      米酢 [2]</p> <p>●くたくさんみそしる</p> <p>こんにゃく [10] さつまいも [20]      えのきたけ [5] しめじ [5]      たまねぎ [20] 栗ねぎ [5]      ★淡色辛みそ [8] ★だしパック [1.5]      水 [110]</p>	<p>●ごはん 675/814</p> <p>●じゃがいものそぼろに</p> <p>じゃがいも [45] こんにゃく [20]      にんじん [15] たまねぎ [50]      グリンピース [10] 豚ひき肉 [30]      ★漬りしょうゆ [5] ★漬りしょうゆ [2]      砂糖 [3] 本みりん [2.5]      ★だしのパック [0.5] 水 [35]</p> <p>●ほうれんそうのおひたし</p> <p>ほうれん草 [20] キャベツ [10]      ★もやし [10] かつお節 [0.6]      ★漬りしょうゆ [1.7] 砂糖 [0.8]</p> <p>★なっとう 1こ</p>	<p>●ごはん 656/793</p> <p>●ちくわのてりに</p> <p>★竹輪 [1/2本] 天ぷら粉 [12]      ★炒りごま [0.5] ★漬りしょうゆ [2.5]      コーン [10] ★レモン果汁 [0.5]      米ぬか油 [9] 砂糖 [2]      水 [12]</p> <p>●キャベツのこんぶあえ</p> <p>キャベツ [30] にんじん [10]      ★漬りしょうゆ [0.6] 塩昆布 [1.5]</p> <p>●とうふのすましる</p> <p>★木綿豆腐 [20] カットわかめ [0.3]      ほうれん草 [10] 栗ねぎ [3]      ★漬りしょうゆ [3] ★レモン果汁 [1]      塩 [0.04] ★だしのパック [1.5]      水 [100]</p>	<p>●ごはん 566/702</p> <p>●ホキのかんこくふうてりゆき</p> <p>ホキ [1切] 本みりん [2]      ★コンチャン [0.3] ★漬りしょうゆ [3]      ★砂糖 [0.5] ★甜麺醤 [0.5]</p> <p>●きゅうりとささみのごまあえ</p> <p>きゅうり [25] ★ささみ [5]      ★レモン果汁 [1] にんじん [10]      砂糖 [0.45] ★炒りごま [0.6]      ★漬りしょうゆ [1.4] ★ごま油 [0.6]      米酢 [2]</p> <p>●フワンスープ</p> <p>★スープ用ワンタン [15] 小松菜 [15]      乾燥しいたけ [0.5] にら [3]      ★ちゆし [10]      たまねぎ [30] ★中華だしの素 [1.5]      ★漬りしょうゆ [0.5] 塩 [0.02]      こしょう [0.02] 水 [110]</p>	<p>★コッパパン 686/832</p> <p>●クリームシチュー</p> <p>若鶏もも皮つき [30] じゃがいも [45]      しめじ [7] にんじん [10]      たまねぎ [60] ★枝豆 [5]      ★クリームシチューの素 [7] ★砂糖 [1.5]      ★牛乳 [20] ★脱脂粉乳 [1.5]      ★コンソメ [0.5] 塩 [0.02]      こしょう [0.01] 水 [65]</p> <p>●キャベツとツナのサラダ</p> <p>キャベツ [30] ★ツナ [5]      ★レモン果汁 [1] コーン [5]      オリーブオイル [0.8] 砂糖 [1]      ★漬りしょうゆ [1.2] 米酢 [2]</p>
--	---	--	--	---

20 21 22 23 24

<p>●げんまいごはん 649/824</p> <p>●ハヤシライス</p> <p>豚もも肉 [35] たまねぎ [55]      にんじん [15] しめじ [10]      トマト [10] ★ハヤシルー [12]      ★コンソメ [0.7] ★デミグラスソース [5]      ★ケチャップ [0.8] 塩 [0.02]      こしょう [0.02] にんにく [1]      赤ワイン [2] 米ぬか油 [15]      水 [65]</p> <p>●きゅうりとささみのサラダ</p> <p>きゅうり [30] コーン [10]      ★ささみ [5] ★レモン果汁 [1]      ごま [0.8] 米酢 [1]      ★漬りしょうゆ [1.2] 砂糖 [0.3]</p>	<p>●ごはん 683/831</p> <p>●ぶたキムチいため</p> <p>豚もも肉 [50] ★白菜キムチ [30]      たまねぎ [50] にら [5]      ★もやし [15] しょうが [0.5]      ごま油 [1] 砂糖 [3]      ★漬りしょうゆ [5] 純米酒 [2]      米ぬか油 [2]</p> <p>●さんしょくナムル</p> <p>切り干し大根 [3] きゅうり [10]      にんじん [5] 砂糖 [1]      ★炒りごま [0.5] ★ごま油 [0.5]      ★漬りしょうゆ [1.8] 米酢 [1.8]</p> <p>★はるまき 【小1こ・中2こ】</p>	<p>●ごはん 627/737</p> <p>●さばのてりゆき</p> <p>★鯖(さば) [1切] 本みりん [4]      砂糖 [2] ★漬りしょうゆ [5]</p> <p>●こまつなのおかあえ</p> <p>小松菜 [20] 乾燥ひじき [0.6]      にんじん [5] かつお節 [0.8]      ★漬りしょうゆ [1.8] 砂糖 [0.8]</p> <p>●じゃがいものみそしる</p> <p>じゃがいも [25] こんにゃく [10]      えのきたけ [5] しめじ [5]      たまねぎ [20] 栗ねぎ [5]      ★淡色辛みそ [8] ★だしのパック [1.5]      水 [110]</p>	<p>●ごはん 715/910</p> <p>●エビのチリソース</p> <p>★えびフリッター [60] 米ぬか油 [6]      しょうが [0.1] にんにく [0.1]      ★ケチャップ [9] ★漬りしょうゆ [0.3]      ★淡色辛みそ [0.9] 砂糖 [0.4]      純米酒 [0.4] ★豆板醤 [0.1]      ★ごま油 [0.4] 水 [1.3]</p> <p>●パンサンスウ</p> <p>きゅうり [25] キャベツ [15]      にんじん [5] 砂糖 [0.5]      ★漬りしょうゆ [1.5] ★ごま油 [0.6]      米酢 [2] ★炒りごま [0.6]</p> <p>●ちゅうかスープ</p> <p>たまねぎ [30] しめじ [5]      にんじん [5] チンゲンサイ [10]      ★漬りしょうゆ [1] ★中華だしの素 [1.5]      こしょう [0.02] 塩 [0.02]      水 [110]</p>	<p>★黒糖パン(小) 622/714</p> <p>●きなこ揚げパン(中)</p> <p>★コッパパン [70] 米ぬか油 [2]      きな粉 [6] 砂糖 [6]      塩 [0.05]</p> <p>●とりだんこのポトフ</p> <p>★鶏団子 [25] じゃがいも [20]      キャベツ [25] にんじん [10]      しめじ [10] たまねぎ [30]      セロリ [5] ★コンソメ [1.8]      ★漬りしょうゆ [0.8] 塩 [0.02]      こしょう [0.02] 水 [100]</p> <p>●こなつなとツナのサラダ</p> <p>小松菜 [20] にんじん [10]      ★ツナ [5] ★レモン果汁 [1]      コーン [7] 塩 [0.01]      こしょう [0.02] ★漬りしょうゆ [2]      砂糖 [1.3]</p>
--	---	---	--	--

27 28 29 30 31

<p>●ごはん 661/781</p> <p>●とりにくのパーベキューソース</p> <p>若鶏もも皮つき [1枚] 純米酒 [1]      ★りんごピューレ [8] 塩 [0.05]      砂糖 [1.5] ★漬りしょうゆ [2.8]      一味唐辛子 [0.01]</p> <p>●きゅうりとツナのサラダ</p> <p>きゅうり [25] ★ツナ [5]      ★レモン果汁 [1] 枝豆 [10]      砂糖 [1.2] ★漬りしょうゆ [0.02]      塩 [0.03] ★漬りしょうゆ [1]      塩 [0.03] オリーブオイル [0.7]</p> <p>●くたくさんコンソメスープ</p> <p>★豚ベーコン [5] しめじ [10]      じゃがいも [20] たまねぎ [25]      にんじん [10] ★コンソメ [1.8]      ★漬りしょうゆ [0.7] こしょう [0.01]      塩 [0.02] 水 [110]</p>	<p>●ごはん 642/799</p> <p>●カレーヌードル</p> <p>★中華麺 [30] 豚もも肉 [20]      たまねぎ [35] にんじん [10]      コーン [5] 小松菜 [15]      しめじ [5] ★中華だしの素 [0.5]      ★カレールー [9] カレールー [0.2]      塩 [0.02] 米ぬか油 [0.5]      水 [100]</p> <p>●キャベツのちゅうかサラダ</p> <p>キャベツ [25] にんじん [5]      きゅうり [5] 砂糖 [1.5]      米酢 [1.8] ★漬りしょうゆ [1.8]</p> <p>★チーズ 1こ</p>	<p>●ごはん 678/875</p> <p>●ぶたにくとだいのちゅうかに</p> <p>豚もも肉 [50] 純米酒 [1.5]      しょうが [0.5] ★漬りしょうゆ [1.8]      大根 [45] ★厚揚げ [35]      栗ねぎ [5] ★枝豆 [10]      ★中華だしの素 [0.8] 砂糖 [2]      ★漬りしょうゆ [4] 純米酒 [3]      水 [40g] 本みりん [1]</p> <p>●きゅうりとコーンのちゅうかあえ</p> <p>きゅうり [40] コーン [10]      砂糖 [1] 米酢 [1.3]      ★漬りしょうゆ [2] ★ごま油 [0.3]</p> <p>★しゅうまい2こ(小) 3こ(中)</p>	<p>●ごはん 670/832</p> <p>●さけのおしおやき</p> <p>★鮭(さけ) [1切] 塩 [0.3]</p> <p>●とりだんごとちゅうかとうふのもの</p> <p>★鶏団子 [25] ★高野豆腐 [8]      にんじん [10] 生しいたけ [5]      じゃがいも [30] たまねぎ [30]      ★漬りしょうゆ [4] ★漬りしょうゆ [1]      しょうが [0.5] 砂糖 [2]      本みりん [4] ★だしのパック [1]      水 [30]</p> <p>●きりほしだいのすのもの</p> <p>切り干し大根 [3] ★ちゆめんじゆこ [5]      きゅうり [25] 砂糖 [2.4]      ★漬りしょうゆ [2.3] 米酢 [2.5]      ★炒りごま [0.8]</p>	<p>★コッパパン 642/766</p> <p>●オムレツ</p> <p>★オムレツ [1個] ★ケチャップ [1袋]</p> <p>●コーンポタージュスープ</p> <p>若鶏もも皮なし [15] たまねぎ [55]      ★枝豆 [10] しめじ [5]      にんじん [10] コーン [10]      ハセリ [0.2] ★牛乳 [15]      ★コンソメ [0.5] ★ポタージュの素 [10]      塩 [0.05] 水 [85g]</p> <p>●コーンスローサラダ</p> <p>キャベツ [20] にんじん [5]      きゅうり [15] コーン [5]      ★コーンスロー Dressing [4.5]</p>
---	---	--	--	--

今月の生産者さん

宮本さん・・・葉ねぎ、玉ねぎ  
 道の駅さん・・・キャベツ  
 雪谷さん・・・生しいたけ  
 セイコーファームさん・・・しめじ

※献立および献立表について  
 都合により、献立もしくは食材を変更する場合があります。  
 変更した場合は学校へ連絡いたします。  
 食材の詳細については学校から配布される  
 成分表をご確認ください。(★がついているもの)  
 ※牛乳は毎日つきます。

献立表の数値・数量は  
 小学校中学年1人当たりの値です。  
 低学年・・・10%減  
 高学年・・・10%増  
 中学生・・・30%増  
 になります。