



給食献立表



新年度が始まりました。4月の給食目標は「みんなで協力して給食の準備をしよう」です。新しいクラスでも、ルールを守り、安全に、ていねいに準備をしましょう！

ひにち (ようび)	献立名	おもなざいりょう			エネ ギー(kcal)	今日の給食★大発見！ 料理や食べ物のひみつ、行事について紹介
		あが 体をつくるものになる 肉 魚 卵 大豆 牛乳など	き エネルギーのもとになる ごはん パン めん いも あぶら さとう など	みどり 体のちようしをとのえる やさい きのことくだもの など		
10 (金)	黒糖パン		コッペパン こくとう	エプロン・ぼうし、	624	* 楽しい給食の思い出をたくさん作りましょう！ 新年度が始まりました。4月の給食目標は「みんなで協力して給食の準備をしよう」です。新しいクラスでも、ルールを守り、安全に、ていねいに準備をしましょう！そして、楽しい給食時間になるように、よくかんで味わったり、先生や友達と会話をしながら、食べましょう。給食の感想のお手紙も待っています。
	牛乳	ぎゅうにゅう			22.8	
	とりにくのからあげ フライドポテト	とりにく	じゃがいも あぶら かたくりこ ごまあぶら		27.6	
	春キャベツのコンソメスープ	ベーコン	あぶら	はるキャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし	1.6	
13 (月)	いちご			いちご		
	きのこの和風スパゲティ	ベーコン	スパゲティ あぶら バター	にんじん たまねぎ まいたけ しめじ えのきたけ チンゲンサイ	477	* どんなきのこが入っているかな？見つけてみよう。 和風スパゲティには、しめじ、まいたけ、えのきたけの3種類のきのこが入っています。きのこ類は、食物繊維やビタミンDという栄養素が多くふくまれています。きのこによって、香りや歯ごたえの違いが楽しめ、うま味が強くなる、料理に必要な食材です。
	牛乳	ぎゅうにゅう			19.7	
	広島レモンサラダ	ハム	さとう あぶら	レモン きゅうり にんじん とうもろこし キャベツ	15.4	
14 (火)	ミルクパン	ぎゅうにゅう たまご	こむぎこ さとう マーガリン		1.2	
	ごはん		ごはん		576	* とれたて新鮮なじゃがいもが届きます！ 去年は夏の暑さと、雨が少なかったことから、じゃがいもの収穫量が少なく、価格が上がって困っていました。でも、今年の春にとれたばかりの、新じゃがが届く季節になり、給食でも使えるようになりました。新じゃがは、水分が多いので、みずみずしく柔らかいのが特徴です。皮がうすくて、皮つきのまま食べられます。
	牛乳	ぎゅうにゅう			20.2	
	新じゃがホクホク煮	ぎゅうにく さつまあげ	じゃがいも さとう ぎゅうし	たまねぎ にんじん こんにやく さやいんげん	15.3	
15 (水)	大根とちくわのあえもの	ちくわ	ごまあぶら さとう	だいこん きゅうり はるキャベツ	1.4	
	手作りみかんゼリー		ゼリーのもと	みかんジュース		
	チキンカレー	とりにく ひよこめ	ごはん じゃがいも ルウ あぶら	にんじん たまねぎ トマト にんにく しょうが	595	* カレーの辛さは違うの？甘口、辛口のひみつ。 給食室では、2つの鍋でカレーを400人分ずつ作っています。実は、辛さが違うカレーを2つの鍋で作っています。1年生から3年生は甘口、5・6年生は辛口。4年生は甘口と辛口が順番に出ます。校長先生には、両方のカレーを食べてチェックしてもらいます。
	牛乳	ぎゅうにゅう			21.5	
	フレンチサラダ	ハム	あぶら さとう	にんじん キャベツ とうもろこし きゅうり	19.4	
	ヨーグルト	ヨーグルト			2.5	
16 (木)	たけのこごはん	とりにく 【こんぶかつおだし】	アルファ化米 もち米 油	たけのこ にんじん えだまめ	476	* サクサク食べられる！人気の小いわしフライ。 広島県では、瀬戸内海で小いわしがたくさんとれます。その日の朝にとれた小いわしは、刺身になるぐらい新鮮です。給食では、小さな骨ごと食べられる小いわしを油で揚げて、フライにします。衣がサクサクして、香ばしいので、人気の小いわしメニューです。
	牛乳	ぎゅうにゅう			21.9	
	小いわしフライ	こいわし	あぶら こむぎこ パンこ		19.4	
	豆腐のすまし汁	きぬごしどうふ わかめ 【こんぶかつおだし】	ふ	だいこん えのきたけ にんじん たまねぎ	1.6	
17 (金)	リッチパン	たまご	コッペパン さとう マーガリン	コッペパンより、さとう、 たまご、マーガリンが 	586	* スープには、どんなトマトを使うの？ 給食でトマトスープを作る時は、トマト缶を使います。トマト缶のトマトは、火が通っているので、うま味が強く、短い時間でも、じっくり煮込んだ味になります。また、トマト缶のトマトは外国産の真っ赤な完熟トマトが使われており、栄養価が高いです。日本のトマトは、ピンク系のサラダ用なので、スープにはむいていません。
	牛乳	ぎゅうにゅう			24.6	
	てりやきチキン	とりにく	さとう		25.5	
	パイナップルサラダ	ハム	あぶら さとう	パイナップル キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし レモン	2.1	
20 (月)	トマトスープ	ベーコン	じゃがいも あぶら さとう	トマト にんじん たまねぎ		
	尾道ラーメン	ぶたにく 【にぼしだし】	ちゅうかそば あぶら ぶたのせあぶら	たまねぎ にんじん もやし メンマ わけ	511	* 和食の基本「はし」について学ぼう。 「箸」は、およそ3000年前に中国で生まれた道具です。料理に火を使うようになり、熱いものをつかむために箸が生まれました。その後、日本にも伝わり、聖徳太子が食事の文化として取り入れました。今では、全世界の30%の人(23億人)が箸を使って食事をしています。箸には、「つまむ・切る・ほくす・混ぜる・はさむ」などたくさんの動きができます。上手に使って、魚も食べられるといいですね。3年生では箸のマナーを学習しますよ。
	牛乳	ぎゅうにゅう			20.6	
	あげぎょうざ	ぶたにく	パンこ ごまあぶら あぶら	キャベツ わけぎ にんにく しょうが	20.0	
21 (火)	じゃこサラダ	しらすばし	あぶら さとう	キャベツ きゅうり とうもろこし レモン	2.4	
	ごはん		ごはん	にんきのさかなメ ニュー！ 	544	* 親子丼ぶりの名前の由来 なんと、135年前の東京のお店で生まれた料理です。鶏鶏という、にわとりのお肉の鍋に、卵を入れて食べたのが始まりです。にわとりと卵で、親子の関係だということで、「親子煮」と名前がつけました。その後、ごはんのにせた料理を親子丼ぶりと呼ぶようになりました。
	牛乳	ぎゅうにゅう			24.4	
	さわらの香味やき	さわら	さとう ごまあぶら	にら	16.5	
22 (水)	しそこんぶあえ	しそこんぶ	さとう	チンゲンサイ にんじん はくさい とうもろこし	1.8	
	具たくさんとんじる	ぶたにく 【にぼしだし】		だいこん にんじん たまねぎ しろねぎ こんにやく はくさい		
	ぶどうゼリー		ゼリーのもと	ぶどうジュース		
	親子丼ぶり	とりにく たまご かまぼこ 【こんぶかつおだし】	かたくりこ さとう	にんじん たまねぎ みつば	493	* 物質の都合で食材が変更になる場合があります。
	牛乳	ぎゅうにゅう			19.7	
	つけものあえ		マロニー さとう ごま	キャベツ こまつな たくあんづけ(だいこん)	13.5	
	オレンジ			オレンジ(国産)	1.6	

ひにち (ようび)	献立名	おもなざいりょう			エネルギー (kcal)	今日の給食★大発見！ 料理や食べ物のひみつ、行事について紹介
		あが 体をつくるものになる 肉 魚 卵 大豆 牛乳など	き エネルギーのもとになる ごはん パン めん いも あぶら さとう など	みどろ 体のちょうしをととのえる やさい きのことくだもの など		
23 もく (木)	ケチャップライス	ぎゅうひきにく ぶたひきにく	アルファ化米 あぶら	たまねぎ にんじん グリンピース	486	* 大豆は「畑の○○」と呼ばれています。 さて、○に入る食べ物は何でしょう？ 正解は「にく」でした。大豆は、体の筋肉や骨を作る栄養素を多くふくんでいて、まるで、肉のような働きが似ているため、このように呼ばれます。成長期のみなさんには、ぜひ積極的に取り入れて欲しい食材です。
	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう		かむかむメニュー登場！ だいずといりこは、よくかめるたべものだね！	21. 1	
	だいず 大豆といりこの甘辛あげ	だいず いりこ	あぶら さとう ごま かたくりこ		19. 8	
	こまつな 小松菜のミルクスープ	ベーコン ギゅうにゅう	じゃがいも あぶら	こまつな たまねぎ にんじん	2. 3	
24 きん (金)	チーズホットドッグ	ウィンナー チーズ	コッペパン		608	* ホットドッグを給食室で作ります！ ウィンナーを焼いて、ケチャップで味をつけたら、パンに1本ずつはさんでいきます。パンの切れ目を開く人、ウィンナーを入れる人、チーズをかける人、数える人、食缶を運ぶ人と5人の調理員さんが、2時間かけて、作ってくれています。
	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう			27. 1	
	チンゲン菜のソテー	ベーコン	オリーブあぶら	チンゲンサイ はるキャベツ とうもろこし にんにく	26. 9	
	かぼちゃのカレー ポターージュ	ぶたにく ギゅうにゅう	カレールー あぶら	かぼちゃ たまねぎ にんじん グリンピース	2. 5	
27(月)	25日(土)のふりかえ休日のためお休み					
28 か (火)	ごはん		ごはん		545	* 白身魚の特徴を知って味わおう！ 今日のフライのホキや鯛など、身の白い魚を白身魚と言います。白身魚は、基本的に海の底にじっとして過ごします。エサを捕まえる時だけ素早く動き、短距離が得意な魚です。そのため、身がコリコリとひきしまった味わいとなります。また、長距離を移動しないので、脂肪を貯める必要がなく、さっぱりした味です。
	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう		さつまいもの「さつま」とは、かごしまの昔のよびかたです。	22. 4	
	しろみぎかな 白身魚フライ	ホキ あおのり	てんぷらこ パンこ あぶら		17. 0	
	やさい 野菜の即席づけ		さとう ごまあぶら	きゅうり だいこん	2. 3	
29(水)	さつまじる	ぶたにく とうふ 【にぼしだし】	さつまいも あぶら	にんじん こんにやく ごぼう ねぎ		
	【祝日】昭和の日のためお休み					
30 もく (木)	ひじきチャーハン	ハム ひじき	アルファ化米 あぶら	しろねぎ にんじん たまねぎ メンマ	495	* アルファ化米というお米を知っていますか？ アルファ化米とは、一度炊いたごはんを、乾燥させたお米です。お水かお湯だけで、ごはんにもどるため、インスタント米とも言えます。電気やガスがない、災害の時にも活躍するお米です。給食では、毎週木曜日にアルファ化米を使った味付けごはんを作っています。炊き込みご飯やチャーハン、おこわも作れます。
	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう			17. 6	
	やみつきもやし		ごまあぶら ごま	もやし チンゲンサイ にんじん	21. 1	
	ちゅうか 中華かきたまスープ	ベーコン たまご	あぶら	とうもろこし にんじん たまねぎ にら しめじ	2. 2	
5月1日 きん (金)	アイスマース	とうにゅう	みずあめ さとう			
	遠足のため、給食はありません。天候に関わらず、お弁当・お茶の準備をお願いします。					

令和8年度 5月

府中南小学校



きゅうしょくこんだてひょう

給食献立表



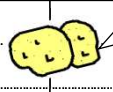
5月の給食目標は、「食べ物」の働きを知ろうです。食べ物には3つの働きがあります。給食では「赤・黄・緑」に分けて、献立表にのせています。3色そろえて食べましょう。

ひにち (ようび)	献立名	おもなざいりょう			エネルギー(kcal)	今日の給食★大発見！ 料理や食べ物のひみつ、行事について紹介
		あが 体をつくるもとになる 肉 魚 卵 大豆 牛乳など	き エネルギーのもとになる ごはん パン めん いも あぶら さとう など	みどり 体のちようしをとのえる やさい きのことくだもの など		
1 (金)		遠足のため、給食はありません。天候に関わらず、お弁当・お茶の準備をお願いします。				
7 (木)	たまご 卵とじ牛丼 ぎゅうにゅう 牛乳 かつおぶし！サラダ かしわもち	ぎゅうにく かまぼこ たまご ぎゅうにゅう しらすぼし しおこんぶ かつおぶし あずき	ごはん ぎゅうし さとう かたくりこ あぶら さとう こめこ さとう みずあめ しらたまこ	たまねぎ にんじん ほししいたけ さいいんげん こんにやく キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん だいこん 	595 20.1 20.5 1.6	* あらためて5月5日の「こどもの日」をお祝いしましょう！ 端午の節句とも言われ、こどもの健康と成長を祝う日でした。かしわもちには、家族が増えて、ずっと続くようにという願いが込められています。また、「勝男」という漢字の読みから、たくましく育つように、魚のカツオやかたおぶしを食べる風習もあります。
8 (金)	チーズパン ぎゅうにゅう 牛乳 スパイシーチキン えだまめ 枝豆サラダ なすのミネストローネ	たまご チーズ ぎゅうにゅう とりこ ウィンナー だいず	コッペパン さとう マーガリン かたくりこ あぶら さとう あぶら さとう あぶら さとう	 レモン えだまめ キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし なす にんじん たまねぎ トマト	700 28.8 35.6 2.1	* なすの良さを見直して、もぐもぐ食べよう！ こどもの苦手な野菜ランキング第2位に「なす」が入っています。給食でも、なすを減らす人が多いですが、なすはとても体に良い野菜です。例えば、皮の紫色の部分が、体の細胞を元気にしたり、暑い夏には水分補給にもなります。煮物や炒め物だけでなく、塩もみをすれば、生でも「つけもの」として食べられます。
11 (月)	ちからうどん ぎゅうにゅう 牛乳 だしまき風たまごやき きり手し大根のごまずあえ あまなつ	とりこ あぶらあげ 【にぼしだし】 ぎゅうにゅう たまご ツナ わかめ	うどん しらたまもち あぶら さとう ごまあぶら さとう ごま	たまねぎ にんじん はくさい ねぎ たまねぎ ねぎ きりほしだいこん きゅうり にんじん あまなつ	532 24.0 19.1 2.6	* 旬のあまなつに挑戦しましょう！ あまなつは、夏に食べられるみかんの仲間です。1月末に収穫されたあと、1か月以上置いて、甘味を引き出します。皮が厚くて、手でむくのが難しいため、食べ慣れない人も多いです。かんきつ類の中でも、ビタミンCや食物繊維が多いため、体の調子が良くなります。ぜひ、この機会にあまなつを食べてみましょう。
12 (火)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 サケの塩こうじやき ひじきのかぼすあえ さいきじる	 ぎゅうにゅう サケ ひじき ツナ とりこ きぬごしどうふ 【こんぶ・にぼしだし】	ごはん ほねにきをつ ごま ごまあぶら さとう	 えだまめ にんじん キャベツ とうもろこし かぼす だいこん にんじん しめじ ねぎ ゆず	479 25.3 14.5 2.0	* 塩こうじはどんな調味料？ お米と塩から作られる調味料です。肉や魚、野菜を塩こうじに漬けておくと、余分な水気が出るため、うま味と甘味が引き出されます。また、食材が柔らかくなり、独特な香りが生まれます。漬けた以外にも、炒め物の味付けや、きゅうりのあえものなどにも使えます。塩の取り過ぎを防ぎ、減塩も期待できる調味料です。
13 (水)	キムタクビビンバ ぎゅうにゅう 牛乳 きぬさやえんどうのみ そしる ヨーグルト	ぶたひきにく ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ 【にぼしだし】 ヨーグルト	ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら かたくりこ じゃがいも ごまあぶら	ごぼう にんじん もやし キムチ しょうが たくあん こまつな あおじそ きぬさやえんどう たまねぎ にんじん 	538 21.5 17.1 2.3	* 大人気のキムタクビビンバってどんな料理？ キムタクと聞く、何を想像しますか？給食では、キムチとたくあんのことです。つけものは、炒めるとうま味が強くなるため、ごはんに混ぜて食べるビビンバにはぴったりの食材です。ごぼうや青じそなど、かめばかむほどいろんな味が楽しめる料理です。
14 (木)	まめ 豆ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 いわしの一口かばやき はるやさい 春野菜とん汁 いちご	 ぎゅうにゅう いわし ぶたにく わかめ あぶらあげ【にぼしだし】 いちご	アルファ化米 あぶら ごま あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ぶんどうまめ(グリーンピース) ごぼう しょうが たけのこ はるキャベツ たまねぎ にんじん いちご	556 23.4 22.2 2.3	* 2年生に給食のお手伝いをお願いします！ ぶんどう豆(グリーンピース)の、旬の季節がやってきました！この時期にしに食べられない、新鮮な豆を使った豆ごはんを味わいたいですね。でも、800人分の豆むきは、とても大変。調理員さんだけでは、難しいので、生活科で野菜を育てる2年生さんにお手伝いを頼みたいと思います！じょうずに豆むきができるかな？
15 (金)	バターパン ぎゅうにゅう 牛乳 おからハンバーグ カラフルソテー さつまいものみそシチュー	 ぎゅうにゅう ぎゅうひきにく ぶたひきにく おから ウィンナー とりこ ぎゅうにゅう	コッペパン バター さとう パンこ あぶら かたくりこ オリーブあぶら さつまいも オリーブあぶら こめこ	 たまねぎ エリンギ ほうれんそう とうもろこし たまねぎ にんじん えだまめ マッシュルーム	695 30.4 33.1 1.8	* しんメニュー「さつまいものみそシチュー」 シチューと言えば、洋風のイメージですが、かくし味にみそを入れることで、コクのある、まろやかな味わいになります。また、暑い季節なので、濃厚なホワイトルウを使つてとろみをつけるのではなく、米粉を牛乳に溶いて仕上げています。さっぱりとした味のスープと、さつまいもの甘味を味わってみてください。
18 (月)	わかめラーメン ぎゅうにゅう 牛乳 手作りしゅうまい きゅうりのピリツとづけ	ぶたにく わかめ ぎゅうにゅう ぶたひきにく しゅうまいのかわ さとう ごまあぶら かたくりこ さとう ごまあぶら	ちゅうかそば ごまあぶら しゅうまいのかわ さとう ごまあぶら かたくりこ さとう ごまあぶら	にんじん メンマ たまねぎ もやし ねぎ たまねぎ しょうが とうもろこし きゅうり	502 25.0 19.2 2.2	* とうもろこしの食感が楽しめる手作りしゅうまい 少し大き目のしゅうまいを給食室で手作りします。豚ひき肉を28kgも使用し、たまねぎやとうもろこし、かたくり粉を入れてよく混ぜます！800個に分けて丸めたら、しゅうまいの皮をかぶせて、焼いていきます。手際よく、仕事を分担して2時間で作ります。

* 物資の都合で献立内容が変更する場合があります。



食べ物には、3つの働きがあります。それを、赤・黄・緑の色に分けて表しています。どの色も大切な働きなので、3色そろえて食べましょう。

ひにち (ようび)	献立名	おもなざいりょう			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しぼう質(g) しお(%)	今日の給食★大発見！ 料理や食べ物のひみつ、行事について紹介	
		あが 体をつくるもとになる 肉 魚 卵 大豆 牛乳など	き エネルギーのもとになる ごはん パン めん いも あぶら さとう など	みどり 体のちよしをととのえる やさい きのことくだもの など			
19 (火)	ごはん		ごはん	アスパラガスはくきのぶぶんをたべるよ。 	502	* アスパラガスってどんな野菜？	
	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう			23. 1	アスパラガスは、細長い黄緑色の野菜です。ゆでたり、焼いたり、1本そのまま食べてもおいしいです。アスパラガスから見つけた「アスパラギン酸」という栄養素を多く含む、疲労回復やスタミナアップも期待できます。とくに、穂先の所に栄養素が多いです。色が濃く、太くて、穂先の開いてないものが新鮮です。	
	こ 小さい梅のからあげ	こいわし	あぶら パンこ	うめ	17. 6		
	アスパラガスのごまあえ	とりささみ	ごま さとう	アスパラガス もやし にんじん きゅうり	1. 4		
20 (水)	かにたまじる	たまご カニカマ 【こんぶかつおだし】	かたくりこ	だいこん たまねぎ にんじん しめじ ねぎ			
	ハヤシライス	ぎゅうにく	ごはん ハヤシルウ ぎゅうし さとう	たまねぎ マッシュルーム トマト にんじん グリンピース にんにく	609	* 見つけて楽しもう！アルファベットサラダ	
	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう			17. 2	アルファベットの形を使ったマカロニを使っています。AからZまで26文字と、数字も見つかりますよ。アルファベットは英語だけでなく、イタリア語やフランス語、インドネシア語などたくさんの国で使われています。世界で活躍する南っ子を目指して、食べましょう。	
	アルファベットサラダ	ハム	アルファベットマカロニ あぶら さとう	とうもろこし キャベツ きゅうり あかパプリカ	23. 5		
21 (木)	アイスマイルク	ぎゅうにゅう なまクリーム たっしふんにゅう れんにゅう	みずあめ さとう		2. 1		
	さんさい 山菜おこわ	ハム あぶらあげ	アルファ化米 さとう あぶら ごま油	わらび みずな うど なめこ えのきたけ たけのこ にんじん ほししいたけ	543	* 山菜の秘密「わらび」と「うど」	
	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう			21. 2	わらびは春を代表する山菜のひとつです。ほのかな苦みと、くきのぬめりが特徴です。わらびの根っことは、わらびもちの原料にもなります。「うど」は、5月が旬で、独特な香りのある山菜です。水気のある山の斜面などに生えます。山菜は山の恵みですね。	
	ぶたにく 豚肉のかりんとあげ	ぶたにく	さつまいも こむぎこ はちみつ さとう あぶら	レモン しょうが	19. 3		
22 (金)	なめこ汁	わかめ きぬごしとうふ 【にぼしだし】	ふ	なめこ たまねぎ にんじん しろねぎ	2. 4		
	ココア揚げパン		コッペパン あぶら さとう ココア		574	* チリコンカンで豆を取り入れよう！	
	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう			20. 9	チリコンカンは、ひき肉と玉ねぎを炒めて、いんげん豆やトマトを加えて煮込み、チリパウダーなどのスパイスで味付けをする料理です。アメリカのテキサス州の郷土料理です。チリとは、とうがらしのことですが、給食では食べやすい味付けになっています。	
	なつ 夏みかんサラダ	ハム	あぶら さとう	なつみかん とうもろこし キャベツ きゅうり レモン	1. 2		
26 (火)	トマトクリームパスタ	ベーコン なまクリーム ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブあぶら	トマト にんじん たまねぎ しめじ にんにく	465	* 水菜は日本で生まれた野菜です	
	りんごジュース			りんごジュース	11. 8	1200年前の平安時代に、京都で生まれたので京菜とも呼ばれます。細い茎とみずみずしい葉っぱが特徴です。給食ではゆでていますが、生野菜としても食べられます。水菜がしおれてしまった時は、50度のお湯で洗うとシャキシャキにもどります。	
	みずな わふう 水菜の和風サラダ	ツナ	さとう あぶら	みずな だいこん はくさい にんじん	16. 8		
	クロワッサン	たまご たっしふんにゅう	こむぎこ さとう マーガリン		1. 6		
27 (水)	ごはん		ごはん	 にくじゃがは、ひろしまけん くれしで、うまれ たりようりだ	602	* 酢の味について知ろう！	
	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう			20. 8	みなさんは、酸っぱい味は好きですか？実は、酸っぱさの成分は一つではありません。例えば、レモンや梅干しの酸っぱさは、「クエン酸」です。ヨーグルトは「乳酸」、酢の物は「酢酸」という成分です。それぞれに、体に良い効果があります。また、食べ物が腐りにくくなったり、食欲アップも期待できます。	
	くれ にく 呉の肉じゃが	ぎゅうにく さつまあげ	じゃがいも ぎゅうし さとう	たまねぎ こんにやく	17. 6		
	マロニーの酢のもの	ハム	マロニー ごまあぶら ごま	きくらげ もやし きゅうり にんじん	1. 9		
28 (木)	カルピスゼリー	カルピス	ゼリーのもと	みかん			
	とりめし	とりにく あぶらあげ	アルファ化米 さとう あぶら	ごぼう にんじん こんにやく	524	* 黒鯛を味わい、海の生態系を守ろう！	
	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう			27. 0	今、瀬戸内海では、黒鯛が増え過ぎて、小さな牡蠣や、海苔、アサリなどが食べられて困っています。これを、食害と言います。黒鯛が増えた理由は、海水温の上昇で、冬でも海が過ごしやすいことです。深刻な被害を減らすため、黒鯛を積極的に食べたいですね。	
	くらだい 黒鯛とれんこんのあまずあえ	くらだい	かたくりこ こむぎこ さとう ごま	れんこん	17. 8		
29 (金)	白みそだんご汁	ぶたにく 【にぼしだし】	したらまだんご じゃがいも	にんじん たまねぎ ねぎ	1. 9		
	ミートソースサンド	ぎゅうひきにく だいず ぶたひきにく とうふ	コッペパン パンこ あぶら さとう	たまねぎ	508	* 給食のミートソースは、大豆が主役？	
	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう			22. 3	ミートとは、英語で肉のことです。給食のミートソースにも牛ひき肉と豚ひき肉が使われています。でも、動物性の肉ばかりだと、栄養素が偏ってしまうので、小さく刻んだ大豆やつぶした豆腐を使って、植物性のたんぱく質もとれるようにしています。	
	ほうれん草のさわやかあえ	ハム	あぶら さとう	キャベツ ほうれんそう みかん レモン にんじん	19. 9		
29 (金)	ジュリアンスープ	ベーコン	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん グリンピース	1. 6		



きゅうしょくこんだてひょう 給食献立表



6月の給食目標は「感謝して食べよう」です。食事ができるまでには、たくさんの人が関わってくれています。食事のあいさつのときには、感謝の気持ちをこめ、かたづけをていねいに行いましょう！

ひにち (ようび)	献立名	おもなざいりょう			エネルギー(kcal)	今日の給食★大発見！ 料理や食べ物のひみつ、行事について紹介
		あか 体をつくるものになる 肉 魚 卵 大豆 牛乳など	き エネルギーのもとになる ごはん パン めん いも あぶら さとう など	みどり 体のちょうしをとのえる やさい きのことくだもの など		
1 (月)	スタミナわかめうどん	ぶたにく かまぼこ わかめ あぶらあげ【にぼしだし】	うどん かたくりこ あぶら	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ごぼう	469	* にんにくとしょうがで、スタミナをつけよう！ 食べ物から得られるエネルギーが、体の中で使われることを、エネルギー代謝と言います。にんにくとしょうがは、このエネルギー代謝を進める手伝いをしてくれます。スムーズにエネルギーを使えると、持久力アップにつながり、スタミナがつかます。
	牛乳	ぎゅうにゅう			18.7	
	さつまいもの天ぷら	さつまあげ	さつまいも てんぷらこ あぶら		16.2	
2 (火)	千草あえ	かにかま	さとう	えだまめ もやし こまつな	2.5	* 食器を正しく置いてありますか？ 和食の料理は、食器を置く位置が決まっています。右利きの人は、ごはんが左で、汁が右です。このように置くと、はしをもって食べる時に、ごはん茶碗を手に取りやすく、ごはんを中心におかずを食べることができます。左利きの人は、ごはんを右に置くと便利です。
	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう	ごはん		499	
	ほっけの塩焼き	ほっけ			24.8	
3 (水)	広島食材たっぷりいため	ぶたにく しらすばし	ごまあぶら	ひろしまなづけ もやし こまつな にんじん	16.4	* パンパンジーってどんな意味？ パンパンジーは中国語で、「とり肉をパンパン棒で叩く」という意味があります。これは、パンパンジーの作り方と関係があります。ゆでた鶏肉を、棒でたたき、小さくほぐして使うことから名前がつけました。調理方法を表した言葉だったんですね。
	じゃがいものみそ汁	とりにく【にぼしだし】	じゃがいも	にんじん たまねぎ こんにゃく	3.0	
	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう	ごはん		558	
4 (木)	マーボー豆腐	とうふ ぶたひきにく	あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ にら にんにく しょうが	24.0	* 科学的な反応を、おいしさに活かした炊き込みご飯 牛肉の炊き込みご飯に、黒砂糖を入れています。これは、牛肉のうま味と砂糖を過熱させ、メイラード反応を起こすためです。メイラード反応とは、色が茶色に変わり、香ばしい香りが生まれる科学的反応です。食欲がわく、色と香りに仕上げるコツです。
	パンパンジー	とりささみ	マロニー さとう ごまあぶら ごま	にんじん きゅうり	16.2	
	ソーダゼリー		ゼリーのもと		1.9	
5 (金)	牛肉とまいたけのごはん	ぎゅうにく	アルファ化米 牛脂 黒砂糖	まいたけ にんじん さやいんげん	450	* アヒージョってどんな料理 アヒージョは、具材をオリーブ油とにんにくで煮込むスペインの料理です。もちろん、具を食べますが、具のうま味が染み込んだ油に、パンをつけて食べるのも楽しい料理です。定番の具は、エビで、他にもタコや牡蠣、とり肉や食用カタツムリなども、おいしいアヒージョになります。給食ではとり肉をオリーブ油とにんにくで焼いています。
	牛乳	ぎゅうにゅう			20.6	
	豆乳野菜スープ	ぶたにく かまぼこ とうにゅう	あぶら	キャベツ にんじん もやし きくらげ ねぎ しょうが	17.0	
6 (土)	えだまめ&そらまめ			えだまめ そらまめ	1.6	* アヒージョってどんな料理 アヒージョは、具材をオリーブ油とにんにくで煮込むスペインの料理です。もちろん、具を食べますが、具のうま味が染み込んだ油に、パンをつけて食べるのも楽しい料理です。定番の具は、エビで、他にもタコや牡蠣、とり肉や食用カタツムリなども、おいしいアヒージョになります。給食ではとり肉をオリーブ油とにんにくで焼いています。
	パイナップ	たまご	コッペパン さとう マーガリン	パイナップル	601	
	牛乳	ぎゅうにゅう			25.7	
7 (日)	鶏肉のアヒージョ風	とりにく	オリーブあぶら	にんにく	26.9	* きのこは植物より、動物に近い生き物なの？ きのこは、菌類というグループの生き物です。きのこは、植物と異なり、太陽の光で光合成をして、栄養を作ることができません。周りの木や落ち葉を分解して、外から栄養を集めます。そして、きのこの細胞は、なんと、エビやカニの甲羅と同じ成分です。このことから、植物というよりは、動物に近い生き物だと言われています。
	コーンポテト		じゃがいも	とうもろこし	1.7	
	チンゲンサイのミルクスープ	ウィンナー いんげんまめ ぎゅうにゅう	あぶら	はくさい しめじ たまねぎ にんじん チンゲンサイ	717	
8 (月)	ソフトめんミートナーズ	ぎゅうひきにく ぶたひきにく	ソフトめん さとう バター こむぎこ あぶら	なす たまねぎ にんじん トマト にんにく グリンピース	27.2	* 「開けゴマ」の言葉はどうしてゴマなの？ 「アリババと40人の盗賊」という話を知っていますか？アリババは、偶然、盗賊が財宝を隠した洞窟を開けるところを見つけてしまいます。その時、盗賊が唱えた言葉が「開けゴマ」です。これは、ごまのさやが、熱でパカッと開く性質があることから考えられた呪文です。
	牛乳	ぎゅうにゅう			29.1	
	プチッと玄米サラダ	ハム しらすばし	ごま さとう げんまい あぶら	とうもろこし キャベツ きゅうり	2.3	
9 (火)	チョコとごまのスクーン	おから とうにゅう	きょうりきこ こむぎこ さとう バター チョコ ごま		539	* ウーロン茶はどんなお茶？ 実は、緑茶もウーロン茶も紅茶も、同じお茶の葉っぱから作られています。茶葉を半分だけ発酵させると、ウーロン茶になります。ウーロン茶は、香ばしい香りがあり、後味がさっぱりしています。苦いと感じる人もいますが、カテキンという栄養素の渋さです。
	ごはん		ごはん		22.8	
	牛乳	ぎゅうにゅう			16.9	
10 (水)	ちくわの2色あげ	ちくわ あおりの	てんぷらこ あぶら		3.3	* おかゆに似ているイタリアのリゾット リゾットは、イタリアのお米料理です。お米を直接、フライパンで炒めてから、少しずつスープを加えて火を通していきます。日本のおかゆと似ていますが、お米に芯が残った、少し固くたえのある仕上がりになります。給食では、アルファ化米をスープで煮ています。
	しそひじきあえ	しそひじき しらすばし		キャベツ きゅうり にんじん はくさい	630	
	きのこ厚揚げの赤だし	あつあげ わかめ【にぼしだし】		しいたけ えのきたけ まいたけ たまねぎ にんじん しろねぎ	24.7	
11 (木)	ブルコギのつけごはん	ぶたにく ぎゅうにく	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ	にんじん たまねぎ キャベツ にら にんにく	23.5	* 生のトマトで作るソースを白身魚で味わおう 南フランスのプロバンス地方の料理です。この地域は、気候が良く、トマトやにんにく、オリーブ油がよくとれます。明るい陽射しの中で育った野菜を使うと、太陽の香りがすると言われています。今日は、生のトマトの薄皮をむき、小さく切って、たまねぎとにんにくで炒めて、主役級のソースを作っています。
	牛乳	ぎゅうにゅう			521	
	体喜ぶトブチブチスープ	ベーコン	おおむぎ	だいずもやし たまねぎ にんじん こまつな	30.3	
12 (金)	ウーロン茶ゼリー		ゼリーのもと		24.9	* おかゆに似ているイタリアのリゾット リゾットは、イタリアのお米料理です。お米を直接、フライパンで炒めてから、少しずつスープを加えて火を通していきます。日本のおかゆと似ていますが、お米に芯が残った、少し固くたえのある仕上がりになります。給食では、アルファ化米をスープで煮ています。
	海の幸！玄米リゾット	しらすばし イカ エビ	アルファ化米 玄米	たまねぎ はくさい にんじん パセリ	2.0	
	牛乳	ぎゅうにゅう			557	
13 (土)	塩こうじからあげ	とりむねにく	かたくりこ あぶら	しょうが にんにく	23.1	* 生のトマトで作るソースを白身魚で味わおう 南フランスのプロバンス地方の料理です。この地域は、気候が良く、トマトやにんにく、オリーブ油がよくとれます。明るい陽射しの中で育った野菜を使うと、太陽の香りがすると言われています。今日は、生のトマトの薄皮をむき、小さく切って、たまねぎとにんにくで炒めて、主役級のソースを作っています。
	洋風白あえ	とうふ ハム	さとう ごま マヨネーズ(たまごめき)	れんこん ほうれんそう きゅうり にんじん	23.7	
	バターパン		コッペパン バター		2.0	
14 (日)	牛乳	ぎゅうにゅう			557	* 生のトマトで作るソースを白身魚で味わおう 南フランスのプロバンス地方の料理です。この地域は、気候が良く、トマトやにんにく、オリーブ油がよくとれます。明るい陽射しの中で育った野菜を使うと、太陽の香りがすると言われています。今日は、生のトマトの薄皮をむき、小さく切って、たまねぎとにんにくで炒めて、主役級のソースを作っています。
	白身魚プロバンス風	メルルーサ	こむぎこ かたくりこ あぶら オリーブあぶら さとう	トマト たまねぎ にんにく	23.1	
	小松菜フレンチサラダ		さとう あぶら	こまつな キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし レモン	23.7	
15 (月)	オニオンスープ	ベーコン	バター あぶら	たまねぎ セロリ にんじん エリンギ パセリ	2.0	* 生のトマトで作るソースを白身魚で味わおう 南フランスのプロバンス地方の料理です。この地域は、気候が良く、トマトやにんにく、オリーブ油がよくとれます。明るい陽射しの中で育った野菜を使うと、太陽の香りがすると言われています。今日は、生のトマトの薄皮をむき、小さく切って、たまねぎとにんにくで炒めて、主役級のソースを作っています。
					557	
					23.1	

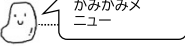
15 (月)	みそコーンラーメン	ぶたにく わかめ	ちゅうかさそば あぶら	にんじん たまねぎ もやし ねぎ メンマ とうもろこし	547	* とうもろこしの旬がやってきます！
	牛乳	ぎゅうにゅう			24.9	生のとうもろこしは、6月中旬から8月に収穫されます。とうもろこし
	ひとくち酢豚	ぶたにく 	あぶら さとう かたくりこ こむぎこ	にんじん たまねぎ ビーマン しょうが	19.2	は、収穫後直後は、一番甘く、時間がたつほど、甘味が減っていきます。また、昼間よりも、朝収穫する方が、甘味が蓄えています。
	ゆでとうもろこし			とうもろこし	1.8	
16 (火)	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう	ごはん		609	* 豆苗ってどんな野菜？
	和風ハンバーグ	ぎゅうひきにく ぶたひきにく	パンこ かたくりこ さとう	たまねぎ	26.6	豆苗は、グリーンピースの豆から育つ植物です。大きく成長する前の若い芽を食べます。主でも、火を通して食べられるので、いろんな料理に使えます。値段も手ごろで、一度使いきっても、水につけておくと、もう一度豆苗が育つので、お得な野菜です。
	切り干し大根のいために	さつまあげ	あぶら さとう	きりぼしだいこん ほししいたけ こんにやく にんじん れんこん さやいんげん	23.3	
	豆苗の卵スープ	ベーコン たまご	ごまあぶら	とうもろこし たまねぎ にんじん えのきたけ とうみょう	2.7	
17 (水)	もずくどんぶり	もずく ぶたひきにく	ごはん かたくりこ さとう あぶら	たまねぎ にんじん とうもろこし ビーマン しょうが	521	* どんぶりメニューで、もずくを食べやすく！
	牛乳	ぎゅうにゅう			20.5	もずくの特徴は、めめりがあることです。このめめりは、お腹の調子を整える「食物せんい」からできています。めるめるした食感が苦手な人もいますが、めめりがある料理は、とろみがついて飲み込みやすくなります。
	中華風わかめスープ	わかめ ぶたにく あつあげ	ごまあぶら ごま	たまねぎ しろねぎ しょうが	18.0	
	メロン			メロン	2.1	
18 (木)	大豆とひじきのごはん	だいず あぶらあげ ひじき	アルファ化米 玄米 油	しょうが 	512	* たくさんの食材を使っています。数えてみよう！
	牛乳	ぎゅうにゅう			21.4	給食では、お皿の数が3つしかないので、何品も料理を作ることができません。そのため、一つの料理に、たくさんの食材を使うようにしています。
	ホキとじゃがいものからあげ	ホキ あおのり	こむぎこ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	れんこん	19.9	そして、赤・黄・緑の食材がバランス良く、そろるようにもしています。今日は22種類の食材を使っています。数えて食べてみてください。
	キムチのごまみそ汁	ぶたにく 【にぼしだし】	ごま ごまあぶら	たまねぎ はくさい はくさいキムチ ねぎ にんじん	2.8	
19 (金)	きなこ揚げパン	きなこ	コッペパン あぶら さとう		671	* きなこの歴史
	牛乳	ぎゅうにゅう			25.3	きなこは、「豆の粉」と呼ばれ、平安時代に、貴族の間で、もちや団子にまぶして食べられていました。しかし、この頃の日本には、まだ砂糖がなく、甘味のなきなこでした。江戸時代になると、砂糖が伝わり、甘い味のきなこ団子が、民衆に大人気になったそうです。
	エビとブロッコリーのタルタルサラダ	エビ たまご	マヨネーズ(たまごぬき) さとう	ブロッコリー きゅうり たまねぎ パセリ	34.1	
	トマトシチュー	ぎゅうにく ぎゅうにゅう	じゃがいも バター こむぎこ あぶら	トマト たまねぎ にんじん グリーンピース	1.5	
22 (月)	冷麦	あぶらあげ ちくわ 【こんぶかつおだし】	ひやむぎ さとう	にんじん たまねぎ ねぎ ほししいたけ	519	* がんすってどんな料理？
	牛乳	ぎゅうにゅう			20.2	がんすは、広島県の郷土料理です。魚のすり身に野菜や七味を加えて、パン粉をつけて油で揚げます。ピリッと辛い、うま味のある練り製品です。「がんす」は広島弁で「～です」とも使われる言葉です。つまり、うまいでがんすは、「おいしいです」という意味になります。
	手作リデがんす	さかなすりみ おから	あぶら さとう こむぎこ パンこ	たまねぎ にんじん とうもろこし	15.7	
	カリポリサラダ		さとう ごまあぶら	きゅうり にんじん だいこん	2.6	
23 (火)	ごはん		ごはん		459	* クラスで仕上げる「かにさんのりのり汁」
	牛乳	ぎゅうにゅう			24.0	この日のお汁は、クラスで食べる前に、味付けのりを食缶に入れて仕上げてもらうスタイルです。どうして、給食室で入れておかないかといううと、のりは、水にぬれて時間がたつと、溶けて形がなくなってしまうからです。もともと、のりは刻んだ海藻を四角い形に、乾燥させただけのものなので、水には弱いのです。
	あじのさっぱりレモン焼き	あじ	オリーブあぶら	レモン 	12.1	
	青菜のごまあえ		ごま さとう	ほうれんそう キャベツ にんじん	1.7	
24 (水)	かにさんのりのり汁	かににかま とうふ のり 【こんぶかつおだし】		たまねぎ えのきたけ ねぎ	601	* 給食のマヨネーズのヒミツ
	ひき肉とかぼちゃのカレー	ぎゅうひきにく ぶたひきにく ひよこめ	ごはん カレールウ あぶら	にんじん たまねぎ トマト カボチャ にんにく	20.7	給食では、アレルギーのある人でも食べられるように、卵の入っていないマヨネーズを使っています。しかし、日本の法律では、卵が入っていないと、マヨネーズと名乗ってはいけないうことに決められています。そのため、本当は、マヨ風ドレッシングを使っていると言えます。
	牛乳	ぎゅうにゅう			23.7	
	コールスロー	ハム 	マヨネーズ(たまごぬき) さとう	きゅうり にんじん キャベツ とうもろこし	2.4	
25 (木)	ヨーグルト	ヨーグルト			521	* よくかんで食べよう！かみかみメニュー登場
	わかめごはん	わかめ しらすぼし	アルファ化米 あぶら ごま		20.2	毎日の給食は、よくかめるように工夫されていますが、この日は特によくかめる料理です。まずは、小さな骨ごと食べられるこいわしが登場します。30回しっかりかめば、小さな骨は気になります。ごはんには、しらすぼし、汁にはごぼうが入っており、どの料理もかみごたえがありますよ。奥歯でかむと、かみやすいです。
	こいわしななばんづけ	こいわし	さとう あぶら	レモン にんじん たまねぎ	17.8	
	とりとごぼうのさつま汁	とりにく 【こんぶかつおだし】	さつままいも ごま ごまあぶら	ごぼう にんじん たまねぎ まいたけ ねぎ	2.5	
26 (金)	冷凍みかん		みかん		531	* サンドイッチはサンドイッチ伯爵が考えたって本当？
	ツナサラダサンド	ツナ	しょくパン ごま マヨネーズ(たまごぬき)	きゅうり キャベツ とうもろこし	19.2	本当です。イギリスのサンドイッチ伯爵は、カードゲームが大好きでした。ゲームをしながら、手を汚さずに食事をしたいと考えた伯爵は、「パンで肉をはさんでくれ」と頼んだそうです。伯爵のアイデアから生まれた便利な料理ですが、食事中は食べることに集中したいですね。
	牛乳	ぎゅうにゅう			21.1	
	バターコンソメスープ	ウィンナー 	バター あぶら	だいこん たまねぎ しめじ にんじん パセリ	1.4	
29 (月)	ブルーベリーヨーグルト	ヨーグルト	さとう	みかん もも パインアップル ブルーベリー	604	* コッペパンに何をはさむ？
	焼きそば	ぶたにく あおのり	ちゅうかさそば あぶら	にんじん たまねぎ もやし キャベツ	23.7	コッペパンは、シンプルな味つけなので、いろんな料理に合います。今日はお好みで、ジャムや焼きそばなどをはさんで食べてみてください。焼きそばパンは、70年前に、学生がパンと焼きそばを両方買って、はさんで食べたことで生まれたそうです。
	牛乳	ぎゅうにゅう			19.7	
	ナンブラスープ	ぶたひきにく	マロニー あぶら	たまねぎ にんじん とうがらし にら	1.7	
30 (火)	コッペパン・イチゴジャム		コッペパン いちごジャム		520	* 給食人気メニュー！じゃがいものそぼろ煮
	ごはん		ごはん 	ホクホクじゃがいも ちいさきざんだく	21.1	肉じゃがに、似ていますが、具の切り方が違います。肉はひき肉を、人参・たまねぎをみじん切りにします。作り方や味付けは肉じゃがと同じですが、そぼろの具がじゃがいもにからんで、食べやすいのが特徴です。煮物の中でも大人気メニューです。
	牛乳	ぎゅうにゅう			15.4	
	じゃがいものそぼろに	ぎゅうひきにく あつあげ ぶたひきにく さつまあげ	じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん こんにやく グリーンピース	1.4	
和風ツナあえ	ツナ わかめ		さとう	にんじん こまつな とうもろこし キャベツ		

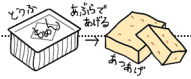


きゅうしょくこんだてひょう 給食献立表



7月の給食目標は「苦手な食べ物にもチャレンジしよう」です。
にがてな食べ物は人によって違いますが、どんな味が食べてみることで、食の体験となります。一口チャレンジして食べてみましょう。

ひにち (ようび)	献立名	おもなざいりょう			エネルギー(kcal)	今日の給食★大発見！ 料理や食べ物のひみつ、行事について紹介
		あか 体をつくるものになる 肉 魚 卵 大豆 牛乳など	き ！ エネルギーのもとになる ごはん パン めん いも あぶら さとう など	みどり 体のちようしをとのえる やさい きのこ くだもの など		
1 (水)	ひろしま 広島たっぷりビビンバ	ぎゅうひきに しらすほし ぶたひきに たまご	ごはん ごま ごまあぶら	はくさいキムチ にんにく ひろしまなづけ こまつな	582	* ビビンバは韓国でどんな風に生まれた料理なの？ 24.3 ビビンバがどうやって生まれたか、いろんな説があります。例えば、神様にお供えした後のごはんやおかずを混ぜて食べた、新年を迎える前の12月31日に、家にある残り物をすべて混ぜて食べた、農家が忙しい時期に、手早く食べるために混ぜたなどです。
	牛乳	ぎゅうにゅう			24.3	
	はるさめ 春雨スープ	ベーコン どうふ	はるさめ ごまあぶら	たまねぎ にんじん にら	21.3	
	メロンソーダゼリー		ゼリーのもと		1.9	
2 (木)	まいたけととりにくの バターふうみごはん	とりにく	アルファ化米 玄米 パター	まいたけ にんじん えだまめ	485	* よくかんで食べよう！ かみかみメニュー登場！ 22.3 よくかんで食べるためには、よくかめる食材を選び、調理方法を工夫することが大事です。よくかめる食材は、豆や海藻、きのこ、海藻などです。また、材料を大きく目に切る、柔らかく煮過ぎずに、かために仕上げるなどの工夫ができます。奥歯で30回よくかんでみましょう。
	牛乳	ぎゅうにゅう		 かみかみメニュー	22.3	
	大豆とレバーのあまからあげ	だいた レバー	あぶら かたくりこ さとう		21.2	
	もずくスープ	ベーコン もずく きぬごしどうふ	あぶら	にんじん たまねぎ チンゲンサイ	2.1	
3 (金)	くくとろ 黒糖パン		コッペパン こくとろ		567	* 具だくさん！ 夏野菜で夏をのりきろう 25.0 夏野菜には、水分が多くふまれています。例えば、きゅうりやトマトの約95%は水でできています。暑い日の水分補給になります。さらに、汗で失われる、カリウムなどの栄養素をとることができます。また、東洋医学の考え方によると、夏野菜は体を冷やしてくれる効果があるとされています。夏バテ予防に、野菜も取り入れてみましょう。
	牛乳	ぎゅうにゅう			25.0	
	タンダーリーチキン	とりにく ヨーグルト	はちみつ	にんにく しょうが	25.4	
	ごぼうサラダ	ハム	マヨネーズ(たまごぬき) さとう	ごぼう だいこん にんじん きゅうり	1.7	
6 (月)	なつやさい 夏野菜トマトスープ	ウィンナー	あぶら さとう	トマト にんじん たまねぎ かぼちゃ スズキニ		* ししやものヒミツ 27.8 ししやものは、身近な魚のひとつですが、実はよく食べているししやものは、カラフトシヤモと言って、本物のししやものではありません。本物のししやものは、北海道の一部の地域で、少ししかとれない貴重な高級魚です。また、卵を持つ前に収穫されます。どちらのシヤモでも、骨ごと丸ごと食べられるため、カルシウムが多く栄養たっぷりです。
	とろとろかきたまうどん	カニカマ あぶらあげ たまご 【こんがかつおだし】	うどん	たまねぎ にんじん みつば	489	
	牛乳	ぎゅうにゅう			27.8	
	ししやフライ	ししやも	あぶら こむぎこ パンこ		20.3	
7 (火)	やさしい 野菜のピリッとづけ		ごまあぶら さとう	きゅうり えだまめ だいこん	3.0	* 七夕メニューを味わいましょう。 18.6 7月7日は、七夕です。七夕はもともと、女性が織った布を神様へお供えする「棚機」という日本の行事でした。そこへ、中国から、「七夕」という織姫と彦星の星の伝説が伝わり、2つの文化が合流した結果、七夕をたなばたと読むようになったそうです。今日は、織物の糸にみたてた「そうめん」を汁に入れています。
	ヨーグルト	ヨーグルト				
	あなごちらしずし	あなご あぶらあげ	アルファ化米 さとう あぶら 油	ほししいたけ にんじん れんこん	672	
	牛乳	ぎゅうにゅう			18.6	
8 (水)	キラキラ☆ポテト		じゃがいも かたくりこ あぶら こむぎこ		27.0	* 枝豆の栄養をスープでとろう 18.2 枝豆は、大豆になる前の若い実です。今日は、枝豆をミキサーにかけた、ペースト状の枝豆を使うので、たんぱく質やビタミン、食物繊維が体に吸収しやすい状態になっています。また、枝豆には昆布と同じうま味成分がふまれているので、うま味の強いスープです。
	そうめんじる	【こんがかつおだし】	おこめぬき	にんじん たまねぎ オクラ えのきたけ	1.5	
	七タゼリー	とうにゅう	さとう みずあめ	りんご(ベクテン)		
	チキンライス	とりにく	アルファ化米 油 牛脂	たまねぎ にんじん あかパプリカ グリンピース	460	
9 (木)	さわやかみかんあえ	ハム	あぶら さとう	みかん キャベツ きゅうり にんじん レモン	17.1	* かみなり汁は季節の料理です 28.3 この時期は突然、雨がふったり、雷が鳴ったりしますね。かみなり汁は、最初に豆腐を油で炒めます。その時に、水と油が混ざることとで、「バリバリバリ！」と大きな音が鳴ります。そこで、かみなり汁という名前がつけられました。調理中の音を料理名につけるのは、おもしろいですね。今日は、とうがんとという野菜も入っています。冬瓜は「冬の瓜」と書きますが、夏の野菜です。
	枝豆グリーンスープ	ベーコン ぎゅうにゅう いんげんまめペースト	じゃがいも あぶら パター	えだまめ たまねぎ にんじん	2.1	
	ごはん	ぎゅうにゅう	ごはん	 ほねがないかよく見て、よくかん	529	
	鮭のごまみそ焼き	サケ	ごま さとう	しょうが	14.3	
10 (金)	かぼすあえ	とりささみ	さとう	きゅうり キャベツ こまつな かぼす	2.0	* ひじきはどんな食べ物？ 28.5 ひじきは、「海の黒い宝石」と呼ばれます。栄養価が高く、長生きを願って、薬として食べる人もいたそうです。海で収穫されたから、①大きな釜でゆでる、②天気の良い日に干す、③ゴミを取り除く、④大ききで分ける、などたくさん工程を経てやっと商品になります。手間ひまがかかったひじきを、食べやすいハンバーグに使っています。
	かみなりじる	ぶたにく どうふ 【にぼしだし】	ごまあぶら	とうがん にんじん エリンギ ねぎ	30.7	
	冷凍パイ(5年生は10日)			パイナップル	1.8	
	リッチパン	たまご	コッペパン さとう マーガリン		648	
13 (月)	牛乳	ぎゅうにゅう			28.5	* 冷やし中華始めました 23.4 夏の風物詩として知られる言葉、「冷やし中華始めました」を見ると夏がきたなと感じます。給食では、いつも温かい中華麺を使っていますが、今日は麺屋さんで冷たい麺を注文しています。食欲が旺盛な時でも食べやすい、赤黄緑がそろった栄養バランスの良い麺料理です。
	ひじきとチーズのハンバーグ	ぎゅうひきに チーズ ぶたひきに ひじき	さとう かたくりこ パンこ あぶら	たまねぎ	30.7	
	フレンチサラダ	ベーコン	さとう	とうもろこし キャベツ きゅうり	1.8	
	野菜のスープに	とりにく	じゃがいも あぶら	はくさい にんじん たまねぎ	2.6	
13 (月)	冷やし中華	ハム たまご	ちゅうかさお ごまあぶら さとう	きゅうり にんじん もやし	552	* 冷やし中華始めました 23.4 夏の風物詩として知られる言葉、「冷やし中華始めました」を見ると夏がきたなと感じます。給食では、いつも温かい中華麺を使っていますが、今日は麺屋さんで冷たい麺を注文しています。食欲が旺盛な時でも食べやすい、赤黄緑がそろった栄養バランスの良い麺料理です。
	牛乳	ぎゅうにゅう			23.4	
	あげたこボール	タコ たまご あおりの かつおぶし	こむぎこ あぶら	キャベツ にんじん	18.0	
	冷凍みかん			みかん	2.6	
ひにち (ようび)	献立名	おもなざいりょう			エネルギー(kcal)	今日の給食★大発見！ 料理や食べ物のひみつ、行事について紹介
		あか 体をつくるものになる 肉 魚 卵 大豆 牛乳など	き ！ エネルギーのもとになる ごはん パン めん いも あぶら さとう など	みどり 体のちようしをとのえる やさい きのこ くだもの など		

14 (火)	ごはん		ごはん		537	* 厚揚げって、どうやって作るの？
	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう			22.9	厚揚げは、豆腐を油で揚げて作ります。豆腐の柔らかさと、油あげの
	あつあつ しせんふういた 厚揚げの四川風炒め	あつあげ ぶたにく	ごまあぶら さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ にら	19.4	ような香ばしさを両方持っています。豆腐を重しで押して、水分を抜い
	こまつな 小松菜のうめポン酢	しそひじき	さとう	こまつな にんじん もやし とうもろこし	1.8	てから揚げるので、豆腐より少し硬めです。煮物や炒め物に使って も、形が崩れにくいので、大量調理に向いている食材です。
15 (水)	カレーそばろどん	ぎゅうひきにく ぶたひきにく	ごはん カレールウ	たまねぎ にんじん セロリ ほししいたけ えだまめ	570	* 苦手なセロリも食べやすい工夫
	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう			21.8	セロリが苦手な人は、アピンという独特な香り成分が原因かもしれ
	き ぼ だいこん 切り干し大根のごまずあえ	わかめ 	ごま さとう	きりぼしだいこん きゅうり にんじん	20.9	ません。また、繊維が多く、筋張っている所も食べにくいですね。
	すいか			すいか	1.7	カレーそばろどんでは、カレー粉やスパイスで、セロリの香りを抑え、 繊維を切るようにカットしているので、食べやすくなっています。
16 (木)	ごはん		ごはん		593	* 府中町の朝パックスン汁をアレンジ！
	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう		ゴーヤ チャンプルー はおきなわりよう り。ぐたくさんで、	27.4	府中町には、朝パックスンというおにぎりのキャラクターがいます。
	さばの塩焼き	さば			20.7	朝パックスンは、食育応援団長として、給食も応援してくれています。
	ゴーヤチャンプルー	とうふ ぶたにく かつおぶし	さとう ごまあぶら かたくりこ	ゴーヤ キャベツ にんじん にんにく	1.5	朝パックスン汁とは、しらすぼしでだしをとり、そのしらすぼしも具として 食べられるという、栄養満点のお汁です。南小では、毎年、給食委員 会で、具を工夫したオリジナルの朝パックスン汁を考えています。今回 は、豆乳とベーコンを加えた洋風の朝パックスン汁です。
	とうにゅうあさ 豆乳朝パックスン汁	ベーコン とうにゅう しらすぼし	あぶら	かぼちゃ たまねぎ にんじん えのきたけ しめじ ねぎ		
17 (金)	ぶどうゼリー		さとう ゼリーのもと	ぶどうかじゅう		
	セルフホットドッグ	ウィンナー	コッペパン さとう	たまねぎ キャベツ にんじん 	601	* 1学期最後の給食です！自分の食べ方をふり返ってみましょう。
	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう			25.1	1学期の給食目標は、協力して準備をする、赤黄緑の食べ物の働きを知 る、感謝して食べる、苦手な食べ物にも挑戦するの4つでした。どうでしょ うか？達成できていましたか？まだ、できていないと思う目標があれば、夏休みに意識して食事をしてみましょう。夏休みの間も、元気もりもり ポイントをお忘れずに 過してください。(5つのポイントは下に記入あり)
	コーンポタージュ	とりにく ぎゅうにゅう ひよこまめ	じゃがいも バター あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	24.3	
	ココアプリン	ぎゅうにゅう	ココアパウダー プリンのもと(たまごなし)		1.7	



4月

学校給食献立表



府中町立府中中央小学校

にち	ようび	の み も の	こんだてめい	つかわれているしょくひん			エネ ルギー (kcal)	たんぱく しう (g)
				あかのグループのしょくひん	きいろのグループのしょくひん	みどりのグループのしょくひん		
10	金		バターパン		バターパン		729	23.7
			きのことマカロニのクリームに	ベーコン こなチーズ しろいんげんまめペースト ぎゅうにゅう	マカロニ じゃがいも バター こむぎこ	にんじん たまねぎ エリンギ しめじ パセリ にんにく		
			フルーツしらたま		しらたまもち さとう	パイナップル おうとう みかん		
13	月		ハヤシライス	ぎゅうにく	ごはん じゃがいも さとう バター こむぎこ	たまねぎ にんじん にんにく えだまめ	602	19.5
			ツナサラダ	まぐろのみずに	べにばなあぶら さとう	にんじん コーン キャベツ こまつな		
			でこぼん			でこぼん		
14	火		かいせんやきそば	えび いか ちくわ あおのり	ちゅうかめん あぶら	にんにく にんじん キャベツ もやし たけのこ ねぎ	512	24.4
			ささみのごまドレッシング	とりにく	ごま ねりごま さとう ごまあぶら	にんじん みずな だいこん		
			こくとうドーナツ	たまご ぎゅうにゅう	こむぎこ べにばなあぶら くろざとう あぶら			
15	水		おやこどんぶり	たまご かまぼこ とりにく	ごはん あぶら でんぶん さとう	たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ	571	25.8
			もやしとだいすのナムル	だいす しらすぼし こんぶ	ごま ごまあぶら	こまつな もやし		
16	木		ごはん		ごはん		564	26.5
			さわらのてりやき	さわら	さとう			
			アスパラガスとコーンのソテー	ベーコン	あぶら	グリーンアスパラガス コーン		
			はるキャベツのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ		
20	月		ごはん		ごはん		587	24.2
			じゃがいものそぼろに	とりにく さつまあげ なまあげ	じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん しらたき えだまめ		
			こまつなとハムのサラダ	ロースハム たまご	べにばなあぶら さとう	こまつな キャベツ にんじん レモン		
21	火		ごはん		ごはん		585	26.0
			タンドリーチキン	とりにく ヨーグルト		にんにく しょうが		
			ゆでブロッコリー			ブロッコリー		
			ひじきのいために	ひじき さつまあげ ぶたにく	あぶら さとう	さやいんげん にんじん ごぼう こんにゃく		
22	水		わかめうどん	わかめ とりにく あぶらあげ	うどん	たまねぎ はくさい ねぎ	515	23.7
			だいすのかきあげ	だいす しらすぼし えび たまご	こむぎこ あぶら	たまねぎ みつば にんじん ごぼう		
			キャベツのごまあえ		ごま ねりごま さとう	もやし ほうれんそう キャベツ にんじん		
23	木		ごはん		ごはん		583	24.4
			マーボー豆腐	とうふ ぶたにく あかみそ みそ	あぶら さとう でんぶん	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ にら		
			ちゅうかふうすのもの	ロースハム たまご	はるさめ さとう ごまあぶら	こまつな キャベツ		
24	金		お話し給食の日 ホットドッグ	フランクフルト	コッペパン さとう	キャベツ	663	26.1
			はるやさいのクリームに	とりにく しろいんげんまめ しろいんげんまめペースト ぎゅうにゅう なまクリーム	バター じゃがいも こむぎこ あぶら	たまねぎ にんじん だいこん グリーンアスパラガス		
25	土		とりめし	とりにく あぶらあげ	こめ あぶら さとう	ごぼう にんじん こんにゃく ほししいたけ	632	27.3
			ちくわのにしょくあげ	ちくわ あおのり	でんぶん こむぎこ あぶら			
			ワンタンスープ	ぶたにく	ワンタンのかわ あぶら	にんじん たまねぎ もやし にら しめじ		
28	火		ごはん		ごはん		537	17.9
			チャプチェ	ぎゅうにく	はるさめ さとう ごま ごまあぶら	にんにく にんじん たけのこ チンゲンサイ しめじ もやし		
			ひじきのナムル	ひじき しらすぼし	さとう ごまあぶら ごま	だいこん みずな にんじん にんにく		
30	木		広島県の郷土料理 もぶりごはん	しらすぼし ちくわ あぶらあげ	ごはん あぶら さとう	こんにゃく にんじん れんこん さやいんげん ほししいたけ	588	22.7
			とりだんごじる	とりにく たまご とうふ みそ しろみそ	でんぶん	しろねぎ しょうが たまねぎ にんじん ねぎ		
			ぶどうゼリー	かんてん ゼラチン	さとう	ぶどうジュース		

お願い

* 物資の都合により、献立を変更することがあります。

近年、アレルギー食材の多様化がみられます。給食で初めて食べる食材があるときは、ご家庭で一度食べさせてください。



5月

学校給食献立表



府中町立府中中央小学校

にち	ようび	のみ もの	こんだてめい	つかわれているしょくひん			エネ ルギー (kcal)	たんぱく しつ (g)
				あかのグループのしょくひん	きいろのグループのしょくひん	みどりのグループのしょくひん		
1	金		ココアパン	ココア	コッペパン さとう あぶら		658	24.7
			ポークビーンズ	だいず ぶたにく	じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん にんにく さやいんげん		
			フルーツポンチ		さとう	みかん もも パイン		
7	木		ごはん		ごはん		592	32.4
			かつおのあまからに	かつお	でんぶん ごま さとう あぶら	しょうが		
			そらまめ			そらまめ		
			かきたまじる	たまご	でんぶん	もやし たまねぎ にんじん ねぎ まいたけ		
8	金		コッペパン		コッペパン		539	22.5
			はるキャベツのシチュー	とりにく ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト	じゃがいも バター こむぎこ あぶら	キャベツ たまねぎ しめじ パセリ にんじん		
			みずなのわふうサラダ	ロースハム	ベにはなあぶら さとう	みずな だいこん はくさい にんじん		
お話し給食の日			たけのこごはん	とりにく あぶらあげ	こめ あぶら	たけのこ ほししいたけ にんじん	504	20.7
11	月		しんじゃがのみそじる	とうふ みそ わかめ	じゃがいも	たまねぎ しめじ ねぎ		
			もやしのごまあえ		ねりごま ごま さとう	ほうれんそう もやし キャベツ にんじん		
12	火		ごぼうのスパゲティ	ベーコン いか	スパゲティ あぶら オリーブオイル	ごぼう にんじん たまねぎ しめじ にんにく ねぎ	502	23.9
			ミモザサラダ	ロースハム チーズ たまご	ベにはなあぶら さとう あぶら	キャベツ きゅうり にんじん		
13	水		ごはん		ごはん		547	20.8
			はっぼうさい	ぶたにく うずらたまご いか	でんぶん さとう あぶら	にんにく しょうが しめじ にんじん たけのこ はくさい チンゲンサイ		
			ちゅうかふうあえもの		ごまあぶら ごま さとう マロニー	もやし きゅうり ほししいたけ にんじん にんにく		
14	木		ごはん		ごはん		640	31.3
			さばのカレーやき	さば	こむぎこ あぶら			
			きのめあえ	いか しろみそ	さとう	たけのこ きのめ		
			とりごぼうじる	とりにく なまあげ	ごまあぶら	ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ		
15	金		コッペパン		コッペパン		588	23.2
			ツナポテトのチーズやき	まぐろのみずに チーズ	じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ パセリ		
			やさいスープ	ぶたにく	マカロニ	グリーンアスパラガス たまねぎ にんじん キャベツ セロリ チンゲンサイ		
18	月		ごはん		ごはん		646	29.0
			さよりのフライ	さより	こむぎこ パンこ あぶら			
			ベーコンポテト	ベーコン	じゃがいも	たまねぎ パセリ		
			わかたけに	とりにく わかめ ちくわ	さとう あぶら	たけのこ にんじん こんにゃく		
19	火		ごはん		ごはん		561	24.1
			だいずいりいそに	だいず ぶたにく ひじき さつまあげ	じゃがいも さとう あぶら	こんにゃく ごぼう たまねぎ にんじん		
			こまつなのささみあえ	とりにく		コーン キャベツ こまつな きゅうり にんじん		
20	水		スタミナラーメン	やきぶた	ちゅうかめん あぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ もやし にら	572	30.7
			きっかしゅうまい	ぶたにく たまご	しゅうまいのかわ さとう ごまあぶら でんぶん	たまねぎ ほししいたけ しょうが ねぎ		
21	木		ごはん		ごはん		585	22.8
			チキンなんばん	とりにく	でんぶん こむぎこ さとう あぶら			
			ミニトマト			ミニトマト		
			もずくスープ	もずく		にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ		
22	金		ナン		ナン		501	21.2
			キーマカレー	ぶたにく	はちみつ あぶら こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ えだまめ にんじん		
			フルーツヨーグルト	ヨーグルト		もも パイン みかん		
26	火		ごはん		ごはん		587	27.1
			ししゃものにしょくあげ	ししゃも あおのり たまご	こむぎこ あぶら くらごま			
			キャベツのこんぶあえ	こんぶ	ごま	キャベツ レモン		
			ぶたにくとアスパラガスのみそいため	ぶたにく みそ	あぶら でんぶん さとう	にんじん たまねぎ はくさい グリーンアスパラガス		
27	水		ごもくうどん	とりにく かまぼこ あぶらあげ	うどん	にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ	503	22.2
			フライドキリボシのサラダ	ロースハム しらすぼし	ごま でんぶん さとう ベにはなあぶら あぶら	コーン キャベツ にんじん きりぼしだいこん		
			あまなつ			あまなつ		
広島県の郷土料理			ごはん		ごはん		581	20.1
28	木		くれのにくじゃが	ぎゅうにく	じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ しらたき		
			はるさめのすのもの	たまご	はるさめ ごまあぶら さとう あぶら	ほうれんそう もやし きゅうり		
29	金		コッペパン		コッペパン		628	27.9
			アスパラガスのキッシュ	ベーコン たまご なまクリーム チーズ	さとう あぶら	グリーンアスパラガス たまねぎ マッシュルーム		
			ヘルシースープ	とりにく	じゃがいも	キャベツ にんじん たまねぎ セロリ パセリ		

*物資の都合により、献立を変更することがあります。



学校給食献立表



府中町立府中中央小学校

にち	ようび	のみ もの	こんだてめい	つかわれているしょくひん			エネ ルギー (kcal)	たんぱく しつ (g)
				あかのグループのしょくひん	きいろのグループのしょくひん	みどりのグループのしょくひん		
1	月		ごはん		ごはん		561	28.3
			あじのうめだれやき	あじ	さとう でんぶん	うめぼし		
			チーズポテト	ベーコン チーズ	じゃがいも	パセリ		
			たけのこのピリからいため	とりにく	あぶら さとう	しょうが にんにく にんじん たけのこ たまねぎ ピーマン		
2	火		ひろしまレモンやきそば	ぶたにく ベーコン かまぼこ	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら	にんじん キャベツ もやし たまねぎ にんにく ねぎ レモン	502	22.0
			ごぼうサラダ	まぐろのみずに	ごまあぶら べにばなあぶら さとう	ごぼう にんじん こまつな コーン		
			カルピスゼリー	かんてん ゼラチン にゅうさんきんいんりょう				
3	水		ごはん		ごはん		588	24.9
			なまあげとこうや豆腐のうまに きりぼしだいこんのすのもの	こうや豆腐 とりにく なまあげ しらすぼし ちくわ	あぶら さとう じゃがいも ごま さとう ごまあぶら	にんじん さやいんげん こんにゃく きりぼしだいこん にんじん きゅうり		
4	木		ごはん		ごはん		605	23.0
			コロッケ	ぎゅうにく ぶたにく チーズ たまご	じゃがいも あぶら こむぎこ パンこ さとう	たまねぎ		
			ゆでキャベツ			キャベツ にんじん		
			もやしのスープ	ベーコン	ごまあぶら	もやし とうみょう たまねぎ にんじん ほししいたけ		
5	金		コッペパン		コッペパン		576	25.1
			チリコンカン	ぶたにく ベーコン きんときまめ	あぶら さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト にんにく パセリ		
			パンパンジーサラダ	とりにく	ごまあぶら さとう ねりごま	にんじん きゅうり キャベツ もやし		
8	月		ポークカレーライス	ぶたにく	ごはん じゃがいも こむぎこ オリーブオイル はちみつ	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん	579	19.9
			ピーマンのナムル	しらすぼし	ごま ごまあぶら	ピーマン もやし にんじん		
9	火		ちゅうかおこわ	やきぶた	こめ もちごめ ごまあぶら あぶら	たけのこ ほししいたけ しろねぎ にんじん えだまめ	528	18.9
			はるさめスープ	とりにく	はるさめ あぶら	たまねぎ にんじん チンゲンサイ しめじ えのきたけ		
			メロン			メロン		
10	水		わかめラーメン	とりにく わかめ	ちゅうかめん あぶら	もやし たまねぎ にんじん ねぎ にんにく	514	22.5
			チヂミ	たまご ぶたにく	こむぎこ しょうしんこ ごま ごまあぶら さとう	にら にんじん たまねぎ		
11	木		ごはん		ごはん		658	26.9
			とりにくのレモンに	とりにく	でんぶん さとう あぶら	レモン		
			スナッペンとうのソテー	ベーコン	あぶら	スナッペンとう キャベツ コーン		
			しんたまねぎのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	ふ	たまねぎ しめじ にんじん ねぎ だいこん		
12	金		コッペパン		コッペパン		563	26.3
			しろみざかなのラビコットソース	ホキ	でんぶん さとう あぶら オリーブオイル	トマト きゅうり たまねぎ		
			やさしいスープ	ぶたにく	じゃがいも	にんにく えのきたけ たまねぎ にんじん キャベツ セロリ チンゲンサイ		
15	月		ごはん		ごはん		602	27.0
			とうふのちゅうかふうに	とうふ ぶたにく いか	あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	にんじん ほししいたけ さやいんげん はくさい		
			ばんさんすう	たまご	はるさめ ごまあぶら さとう べにばなあぶら	ほうれんそう きゅうり もやし にんじん		
16	火		カレーふうみスパゲティ	ぶたにく チーズ	スパゲティ あぶら パター こむぎこ さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが えだまめ	501	21.8
			ひじきとこまつなのサラダ	ひじき まぐろのみずに	さとう べにばなあぶら	キャベツ こまつな		
広島県の郷土料理			ごはん		ごはん		555	22.6
17	水		こいわしのからあげ	こいわし	こむぎこ でんぶん あぶら			
			さんしょくソテー		あぶら	ほうれんそう にんじん コーン		
			こんにゃくサラダ	ロースハム	ごまあぶら さとう	こんにゃく もやし こまつな にんじん		
18	木		たこめし	たこ あぶらあげ	こめ ごま さとう	ごぼう たけのこ にんじん しめじ みつば	534	24.1
			あかだし	とうふ わかめ あかみそ		えのきたけ まいたけ にんじん ねぎ たまねぎ		
			ヨーグルト	ヨーグルト				
19	金		こくとうパン		こくとうパン		625	27.0
			しろいんげんまめのトマトに	しろいんげんまめ ぶたにく	オリーブオイル さとう	にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ		
			ほうれんそうのツナあえ	まぐろのみずに	マヨネーズ べにばなあぶら	ほうれんそう キャベツ にんじん		
22	月		ピリからどんぶり	ぶたにく	ごはん あぶら でんぶん さとう	たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ あかパプリカ きいろパプリカ にんにく しょうが ほししいたけ	593	23.2
			こまつなごまあえ	ちくわ	ごま ねりごま さとう	こまつな もやし キャベツ にんじん		
お話し給食の日			ごはん		ごはん		503	21.6
23	火		ぶたもやし	ぶたにく	ごま さとう あぶら	にんじん もやし えのきたけ チンゲンサイ		
			だんごスープ	とうふ とりにく たまご	でんぶん	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ ほうれんそう しめじ		
24	水		ひやむぎ		ひやむぎ さとう	ほししいたけ ねぎ	523	22.0
			えびのかきあげ	たまご えび	こむぎこ あぶら	たまねぎ ピーマン にんじん ごぼう		
			キャベツのささみあえ	とりにく	ごまあぶら	にんじん こまつな コーン きゅうり にんにく しょうが キャベツ		
25	木		ごはん		ごはん		603	28.2
			さばのピリからやき	さば	さとう でんぶん ごま	しょうが		
			きゅうりのこんぶあえ	こんぶ		きゅうり		
			こんさいのきんぴら	ぶたにく さつまあげ	ごまあぶら さとう ごま	こんにゃく ごぼう ピーマン にんじん さやいんげん		
26	金		セルフチーズサンド	チーズ	コッペパン		614	24.7
			パンシットビーフン	とりにく ぶたにく	ビーフン あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ たけのこ にんにく ねぎ レモン		
			フルーツあえ		さとう	パイン なつみかん みかん		
29	月		ごはん		ごはん		589	25.4
			ピピンパ	ぎゅうにく たまご	あぶら ごまあぶら さとう ごま	にんにく しょうが もやし にんじん ほうれんそう		
			せとうちさっぱりサラダ	まぐろのみずに しらすぼし	はるさめ さとう マヨネーズ	キャベツ にんじん きゅうり レモン		
30	火		ごはん		ごはん		613	24.2
			ポークチャップ	ぶたにく	こむぎこ さとう	たまねぎ		
			ゆかりあえ	しらすぼし		キャベツ きゅうり にんじん ゆかり		
			ひじきのいために	ひじき とりにく さつまあげ	さとう あぶら	さやいんげん にんじん ごぼう こんにゃく		

* 物資の都合により、献立を変更することがあります。



7月

学校給食献立表



府中町立府中中央小学校

にち	ようび	の み もの	こんだてめい	つかわれているしょくひん			エネ ルギー (kcal)	たんぱく しつ (g)
				あかのグループのしょくひん	きいろのグループのしょくひん	みどりのグループのしょくひん		
1	水		しおやきそば	やきぶた いか こんぶ	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら	にんじん キャベツ たまねぎ もやし ねぎ ピーマン にんにく しろねぎ	503	22.6
			ぶたしゃぶサラダ	ぶたにく	ごまあぶら ねりごま ごま さとう	にんじん きゅうり キャベツ		
			れいとうみかん			みかん		
2	木		ごはん		ごはん		541	22.7
			あじのマリネ	あじ	こむぎこ あぶら さとう べにばなあぶら	たまねぎ にんじん ピーマン		
			こまつなとだいずのおひたし	だいず かつおぶし	さとう	こまつな もやし にんじん		
3	金		ミートソースサンド	ぎゅうにく ぶたにく とうふ	コッペパン パンこ さとう バター	たまねぎ パセリ キャベツ	549	24.1
			レタススープ	ベーコン		たまねぎ にんじん もやし レタス ねぎ		
6	月		ごはん		ごはん		557	24.4
			さかなのうめみそやき	ホキ しろみそ	さとう	おおば うめぼし		
			レモンドレッシングあえ		べにばなあぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん レモン		
			くきわかめのきんぴら	とりにく くきわかめ あぶらあげ	ごま あぶら ごまあぶら さとう	ごぼう たけのこ こんにゃく にんじん ピーマン		
7	火		ちらしずし	えび たまご	こめ さとう ごま	にんじん ほししいたけ れんこん さやいんげん	503	19.4
			たなばたじる	かまぼこ	そうめん	にんじん しめじ たまねぎ オクラ		
			すいか			すいか		
広島県の郷土料理			ひやしうどん	あぶらあげ とりにく	うどん さとう	しめじ きゅうり みつば	544	23.9
8	水		たこボール	たこ たまご かつおぶし あおのり	こむぎこ あぶら	キャベツ にんじん ねぎ		
			ミニトマト			ミニトマト		
9	木		ごはん		ごはん		634	23.9
			ユーリンチー	とりにく	こむぎこ あぶら でんぶん さとう ごまあぶら はちみつ	しょうが にんにく しろねぎ		
			かおりきゅうり		ごま	きゅうり		
			かんぴょうじる	とうふ あぶらあげ		にんじん たまねぎ ねぎ かんぴょう		
10	金		コッペパン		コッペパン		523	21.3
			ラタトゥイユ	ベーコン	あぶら	ズッキーニ なす トマト さやいんげん にんにく たまねぎ		
			えだまめサラダ		ごまあぶら ねりごま ごま さとう	えだまめ キャベツ にんじん きゅうり コーン		
13	月		ごはん		ごはん		558	24.3
			なまあげのオイスターソースに	なまあげ ぶたにく	ごまあぶら さとう でんぶん	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ		
			ささみときりほしだいこんのあえもの	とりにく しらすぼし	ごま ごまあぶら さとう	きりほしだいこん にんじん きゅうり		
お話し給食の日			シーフードスパゲティ	ベーコン いか えび ちくわ	スパゲティ バター オリーブオイル	マッシュルーム たまねぎ パセリ にんじん にんにく	500	27.0
14	火		りっちゃんのサラダ	ロースハム かつおぶし こんぶ	べにばなあぶら さとう	きゅうり キャベツ コーン にんじん トマト		
15	水		ごはん		ごはん		530	26.0
			さけのハーブやき	さけ	オリーブオイル	バジル タイム オレガノ		
			きゅうりのピリっとづけ			きゅうり とうがらし		
			ビーフンスープ	ぶたにく	ビーフン あぶら でんぶん ごまあぶら	しょうが にんじん もやし えのきたけ チンゲンサイ		
16	木		シシジューシー	ぶたにく ちくわ こんぶ	こめ あぶら ごまあぶら	にんじん ねぎ	501	23.9
			ゴーヤチャンプル	とうふ まぐろのみずに かつおぶし	あぶら ごまあぶら さとう	もやし たまねぎ にんじん にがうり にら ほししいたけ		
			もずくのすのもの	もずく かまぼこ	さとう	きゅうり		
17	金		ピザトースト	ウインナーソーセージ ベーコン チーズ	しょくパン バター	たまねぎ にんにく トマト マッシュルーム ピーマン	539	24.0
			マカロニスープ	ぶたにく しろいんげんまめ	マカロニ あぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ こまつな しめじ		
			フルーツポンチ		さとう	みかん パイン なつみかん		

* 物資の都合により、献立を変更することがあります。

令和8年



4月予定献立表



府中東小学校

ひにち	ようび	こんだてめい	しょくひんめい			エネルギー(kcal)
			あかのなかま	みどりのなかま	きのなかま	たんぱくしつ(g)
			体をつくる	体のちょうしをととのえる	エネルギーをつくる	しお(g)
10	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			608 18.8 1.9
		ごはん			ごはん	
		ポークカレー	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリ チャツネ グリーンピース	あぶら じゃがいも こめこ パター カレーこ	
		フレンチサラダ	チキンハム ポークハム	キャベツ きゅうり にんじん	あぶら さとう	
給食開始						
13	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			685 25.5 2.1
		ミートソーススパゲティー	ぶたひきにく	たまねぎ にんにく にんにく マッシュルーム トマト グリーンピース チャツネ	ソフトめん あぶら さとう でんぶん	
		イタリアンサラダ	チキンハム ポークハム チーズ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ	さとう	
		くだもの		バナナ		
14	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			548 25.7 2.5
		ごはん			ごはん	
		さばのみそに	さば みそ	しょうが	さとう	
		あまずあえ		キャベツ にんじん	さとう	
		ごもくじる	かつおぶし こんぶ	にんじん はくさい だいこん ねぎ	じゃがいも でんぶん	
15	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			611 26.7 2.1
		コッペパン			コッペパン	
		はるやさいのシチュー	とりにく しろはなまめ しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ にんじん アスパラガス	じゃがいも あぶら バター こめこ	
		旬の野菜		キャベツのサラダ	ツナ	
旬の野菜						
16	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			662 23.7 1.9
		むぎごはん			むぎごはん	
		とりのたつたあげ	とりにく	しょうが にんにく	あぶら でんぶん	
		たくあんのおかかあえ	かつおぶし	たくあん だいこん にんじん きゅうり	ごま	
		すましじる	とうふ いわいなると わかめ こんぶ かつおぶし	たまねぎ にんじん		
		ゼリー			さくらゼリー	
おいおい給食						
17	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			500 26.0 2.5
		たけのごはん	かつおぶし とりにく	しめじ にんじん たけのこ	アルファーマイ あぶら さとう	
		きゅうりのすのもの	かまぼこ ちりめん	きゅうり キャベツ	さとう	
		とんじる	ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ にぼし	だいこん にんじん ねぎ たまねぎ	あぶら	
20	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			566 27.4 2.2
		しょうゆラーメン	ぶたにく かつおぶし	たまねぎ にんじん はくさい ほうれんそう たけのこ	ちゅうかめん あぶら	
		あげぎょうざ	こめこぎょうざ		あぶら	
		もやしのナムル		もやし こまつな にんじん	さとう ごまあぶら ごま	
21	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			584 27.8 2.4
		ごはん			ごはん	
		さわらのカレーマヨやき	さわら	パセリ	マヨネーズ カレーこ	
		キャベツのゴマずあえ	かまぼこ	キャベツ にんじん こまつな	ごま さとう	
		みそしる	とうふ みそ にぼし	たまねぎ にんじん こまつな ねぎ		

22	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			746 37.1 2.9
		こくとうパン			こくとうパン	
		あつあげのトマトグラタン	あつあげ だいず チーズ	にんにく しょうが たまねぎ とうもろこし こまつな トマト	あぶら パンこ	
		やさいスープ	とりにく	だいこん たまねぎ にんじん こまつな		
23	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			572 24.1 2.3
		むぎごはん			むぎごはん	
		とりにくのごまバターやき	とりにく		バター ごま	
		はくさいのすのもの		にんじん はくさい きゅうり	さとう	
		ふちゅうあさパッくんじる	ちりめん みそ とうふ あぶらあげ	ねぎ しめじ たまねぎ にんじん		
24	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			500 22.9 2.9
		ちゅうかおこわ	とりにく	にんじん たけのこ わらび ほししいたけ	アルファーかまい クリスタルまい ごまあぶら	
		ささみのちゅうかあえ	とりささみ わかめ	きゅうり にんじん	ごまあぶら ごま さとう	
		旬の野菜 ビリからスープ	ぶたにく とうふ みそ	にんじん たまねぎ にら にんにく	ごまあぶら	
27	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			592 23.3 2.2
		かきたまうどん	たまご とりにく かまぼこ こんぶ かつおぶし	ねぎ にんじん たまねぎ	うどんめん	
		キャベツのツナあえ	ツナ	キャベツ きゅうり にんじん	さとう	
		チョコバナナケーキ	ぎゅうにゅう たまご	バナナ	バター ごめぎざとう ベーキングパウダー チョコレートソース	
28	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			519 28.4 1.9
		ごはん			ごはん	
		ちくぜんに	とりにく	ごぼう だんじん こんにゃく ほししいたけ たけのこ さやいんげん	じゃがいも あぶら さとう	
		すましじる	かまぼこ わかめ とうふ こんぶ かつおぶし	たまねぎ にんじん		

物資の都合で変更する場合があります。

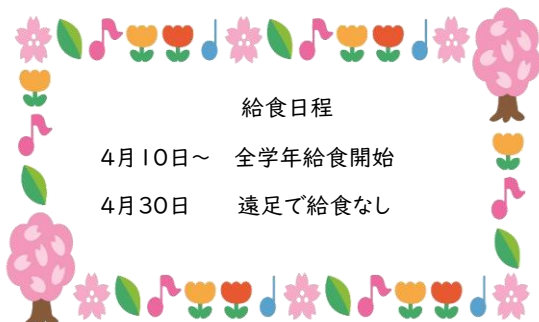


入学・進級おめでとうございます。新学期の給食が始まります。給食は単にお腹がいっぱいになる事が目的ではなく、子どもたちの成長に見合った栄養摂取や食事のマナー、社会性を学ぶ時間でもあります。今年度もおいしく・安全な給食づくりをしていきますのでよろしくお願いします。



給食日程

4月10日～ 全学年給食開始
4月30日 遠足で給食なし



給食エプロンは金曜日にお家へ持って帰ります。きれいに洗濯してから月曜日に持ってくるようにしましょう。また、給食エプロンの後ろについているゴムや帽子、マスクのひもが伸びていないか、取れていないかの確認をお願いします。



献立紹介

4月 10日・・・今日から給食が始まります。最初の給食は東小大人気メニューの「カレー」です。1年生には初めての東小カレー、2～6年生は久しぶりのカレーですね。

4月 15日・・・春野菜のキャベツやアスパラガスを使った「はるやさいシチュー」です。

4月 16日・・・入学・進級お祝い給食です。すましじるにはお祝いの時にだけ入る「祝」模様のなるとが入りますよ。

4月 24日・・・春の山菜「わらび・たけのこ」を使った中華おこわが出ます。旬のおいしい食材を食べましょう。





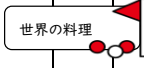
5月予定献立表



令和8年

府中東小学校

ひにち	ようび	こんだてめい	しょくひんめい			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しお(g)
			あかのなかま 体をつくる	みどりのなかま 体のちようしをとのえる	きのなかま エネルギーをつくる	
1	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			550 15.9 2.0
		しおレモンピラフ	とりにく だいず	たまねぎ にんじん レモン とうもろこし グリンピース	アルファーマい あぶら	
		パリパリサラダ		ごぼう にんじん きゅうり とうもろこし たまねぎ	はるさめ あぶら さとう じゃがいも	
		しんたまトロスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん にんにく パセリ	オリーブオイル	
7	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			752 29.0 1.8
		むぎごはん			むぎごはん	
		かつおとやさいのあげに	かつお	しょうが にんじん たまねぎ ぎやいんげん	じゃがいも てんぷん あぶら さとう	
		すましじる	とうふ かまぼこ わかめ こんぶ かつおぶし	たまねぎ にんじん		
		かしわもち			かしわもち	
8	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			502 19.1 1.7
		ガーリックピラフ	ぎゅうにく ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく とうもろこし ねぎ とうがらし	アルファーマい バター オリーブオイル	
		じゃがハニーサラダ		にんじん	じゃがいも さつまいも マヨネーズ はちみつ	
		ミネストローネ	とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ トマト	じゃがいも さとう	
11	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			572 28.0 2.1
		きつねうどん	あぶらあげ とりにく かまぼこ こんぶ かつおぶし	にんじん たまねぎ	うどんめん さとう	
		にくだんごのもちごめむし	ぶたひきにく	しろねぎ にんじん しょうが たまねぎ	クリスタルまい てんぷん さとう	
		くだもの		りんご		
12	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			559 27.9 1.7
		ごはん			ごはん	
		さばのごまみそやき	さば みそ		ごま さとう	
		のりずあえ	チキンハム ポークハム のり	こまつな にんじん キャベツ	さとう	
		のっぺいじる	とりにく かつおぶし こんぶ	こんにゃく ごぼう だいこん にんじん ねぎ	じゃがいも	
13	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			587 19.3 1.9
		シュガーパン			コッペパン あぶら グラニューとう	
		だいずのサラダ	だいず ツナ	きゅうり だいこん にんじん	じゃがいも マヨネーズ	
		コンソメスープ	とりにく	たまねぎ キャベツ にんじん こまつな		
14	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			531 25.8 2.7
		むぎごはん			むぎごはん	
		ぶたのしょうがやき	ぶたにく	しょうが	はちみつ	
		そくせきづけ	こんぶ	きりばしだいこん きゅうり	さとう	
		ふちゅうあさパッくんじる	ちりめん みそ とうふ あぶらあげ わかめ	ねぎ しめじ たまねぎ		
15	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			500 20.1 2.2
		チキンライス	とりにく	にんじん たまねぎ トマト マッシュルーム グリンピース	アルファーマい あぶら さとう	
		ポテトサラダ	チキンハム ポークハム	きゅうり にんじん	じゃがいも マヨネーズ	
		レタスのスープ	ぶたにく かにかま	にんじん たまねぎ レタス	てんぷん	
18	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			655 26.5 2.5
		たんたんめん	ぶたひきにく みそ	しろねぎ にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ	ちゅうかめん さとう ねりごま ごま ごまあぶら	
		ちゅうかあえ		キャベツ こまつな にんじん	さとう ごまあぶら	
		オレンジマドレーヌ	たまご		さめざ オレンジジュース マーマレード さとう バター ベーキングパウダー	

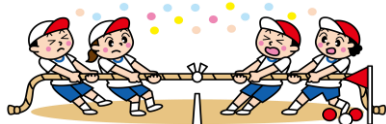


19	火		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			500 27.6 2.6
			ごはん			ごはん	
			あじのしょうがに	あじ	しょうが		
		旬の食材	かにかまのすのもの	かにかま	きゅうり キャベツ にんじん	さとう	
			わかたけじる	わかめ どうふ かまぼこ こんぶ かつおぶし	たけのこ たまねぎ にんじん		
20	水		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			705 25.1 2.7
			コロッケパン	ぎゅうひきにく ぶたひきにく	たまねぎ にんじん キャベツ	コッペパン じゃがいも あぶら こむぎこ パンこ マヨネーズ	
			やさいスープ	とりにく	だいこん たまねぎ にんじん こまつな		
			くだもの		バナナ		
21	木		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			522 27.0 1.7
			むぎごはん			むぎごはん	
			はっぼうさい	ぶたにく いか えび	にんじん たまねぎ ほくさい ねぎ ほししいたけ	でんぶん あぶら	
			ふわふわスープ	とりにく ぎゅうにゅう チーズ たまご	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	パンこ	
22	金		ジョア			ジョア	559 21.9 2.2
		応援献立	げんきのでるごはん	ぎゅうにく のり	にんにく しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん	ごはん ごまあぶら さとう	
			だいこんとひじきのすのもの	かまぼこ ひじき	だいこん こまつな どうもろこし	さとう	
			すましじる	ちくわ こんぶ かつおぶし	たまねぎ にんじん こまつな		
26	火		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			623 23.0 2.7
			ホットドック	ウインナー	キャベツ	コッペパン さとう	
			ハッシュドポテト		にんにく	じゃがいも でんぶん あぶら	
			ジュリアンスープ	ぶたにく	キャベツ たまねぎ ほくさい にんじん		
27	水		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			507 24.6 1.7
		旬の食材	アスパラのスパゲティー	ぶたにく しおこんぶ	たまねぎ キャベツ にんじん アスパラガス にんにく	スパゲティー オリーブオイル	
			さつまいもサラダ	ひよこまめ いんげんまめ えんどうまめ ひじき ツナ	キャベツ にんじん どうもろこし	あぶら さとう さつまいも	
			ココアまめ	だいず		さとう あぶら	
28	木		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			543 20.3 1.5
			むぎごはん			むぎごはん	
			くれのにくじゃが	ぎゅうにく	たまねぎ しらたき さやいんげん	じゃがいも あぶら さとう	
		郷土料理	きゅうりのすのもの	ちりめん かまぼこ	きゅうり だいこん こまつな にんじん	さとう	
			くだもの		オレンジ		
29	金		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			590 19.0 1.7
			ごはん			ごはん	
			チキンカレー	とりにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリ グリンピース チャツネ	じゃがいも あぶら こめこ パター	
		コールスローサラダ		キャベツ にんじん きゅうり どうもろこし レモン	さとう あぶら		

物資の都合で変更する場合があります。



今月は運動会があります。元気に運動会の練習や勉強をするためにも朝ごはんはしっかり食べましょう。運動会の前日や運動会予備日は運動会に合わせた給食になっています。ぜひ献立表をチェックしてみてください！



5月5日は端午の節句です。節句は全部で5つあります。そのうちの1つが端午の節句になります。別名「菖蒲の節句」とも呼ばれますよ。



献立紹介



5月 7日…少し遅い端午の節句献立です。こどもの健やかな成長を願う「かしわもち」や「かつお」を使っています。

5月 19日…旬の野菜「たけのこ」です。旬のたけのこは柔らかくとてもおいしいので味のわかりやすい汁物にしました。

5月 22日…運動会応援献立の「元気のでるごはん」です。ごはんを食べて明日への元気をチャージしましょう！

5月 27日…旬の野菜「アスパラ」です。サラダでも炒め物・スープなどの料理にしてもおいしいです。旬を味わおう！

5月 28日…広島県の郷土料理「呉の肉じゃが」です。呉の肉じゃがの特徴は人参が入らないことです。ボリューム満点の肉じゃがをお楽しみに。





6月予定献立表



令和8年

府中東小学校

ひにち	ようび	こんだてめい	しょくひんめい			エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) しお(g)
			あかのなかま 体をつくる	みどりのなかま 体のちようしをととのえる	きのなかま エネルギーをつくる	
1	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			546 20.7 2.1
		わかめうどん	とりにく かまぼこ わかめ にぼし	にんじん たまねぎ ねぎ	うどんめん	
		やさいチップス		れんこん	さつまいも じゃがいも あぶら	
		くだもの		オレンジ		
2	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			547 27.9 2.9
		ごはん			ごはん	
		さばのしょうがに	さば	しょうが		
		えのきおひたし	かつおぶし こんぶ	さつまな にんじん えのき はくさい		
3	水	すましじる	どうぶ かまぼこ わかめ こんぶ かつおぶし	たまねぎ にんじん		705 24.8 2.6
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ビスキュイパン	たまご		ゴッペパン バター きどう こむぎこ ざらめ	
		ポトフ	だいず ウインナー	たまねぎ にんじん はくさい さいやいんげん	じゃがいも	
4	木	くだもの		メロン		551 24.8 1.5
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		むぎごはん			むぎごはん	
		しおまーぼーどうふ	ぶたひきにく どうふ	たまねぎ にんじん はくさい ほししいたけ ねぎ しょうが にんにく	ごまあぶら でんぶん	
5	金	かみかみメニュー 	くきわかめのスープ	とりにく くきわかめ	ごまあぶら	505 26.5 2.9
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ひじきごはん	ひじき ぶたにく さつまあげ	にんじん さやいんげん	アルプアーがまい きどう クリスタルまい あぶら	
		かみかみメニュー 	かみかみいため	ぶたにく ちりめん	しょうが たまねぎ ごぼう きりぼしだいこん にんじん だいこん はくさい にんじん たまねぎ ねぎ	あぶら さとう あぶら
8	月	きゅうにゅう	きゅうにゅう			666 26.1 2.1
		ちゅうかあんかけ	ぶたにく えび いか	たまねぎ キャベツ にんじん たけのこ しょうが	ソフトめん でんぶん	
		はるまき	ぶたにく	たけのこ にんじん にら しょうが ほししいたけ	はるまきのかわ ぼるさめ ごまあぶら でんぶん こむぎこ あぶら	
		ゼリー			はとくちのけんこうゼリー	
9	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			513 23.8 2.4
		ごはん			ごはん	
		たらのいそべやき	たら あおのり		でんぶん あぶら さとう	
		かみかみメニュー 	はりはりづけ	ちりめん	きりぼしだいこん きゅうり	
10	水	ふちゅうあきパッくんじる	ちりめん みそ どうぶ あぶらあげ	ねぎ しめじ たまねぎ にんじん	さとう ごま	548 22.7 2.7
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		きんぴらトースト	ひじき ぶたにく	ごぼう にんじん こんにゃく	じゃくパン ごまあぶら さとう マヨネーズ	
		かみかみメニュー 	おだんごスープ	つくね	たまねぎ にんじん じゃがいも バター	
11	木	くだもの		オレンジ		550 27.1 2.1
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		むぎごはん			むぎごはん	
		とりにくのピリからやき	とりにく	しょうが だんにく どうがらし レモン ねぎ	さとう ごまあぶら	
12	金	ごまざる	きゅうり にんじん		じゃがいも ごま さとう	504 17.2 1.7
		かきたまじる	たまご とりにく わかめ にぼし	たまねぎ ねぎ しめじ	でんぶん	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		チャーハン	やきぶた	しろねぎ にんじん たまねぎ	アルプアーがまい あぶら ごまあぶら	
15	月	ナムル	にんじん こまつな		じゃがいも きどう ごまあぶら	548 23.4 2.0
		ちゅうかスープ	とりにく	たまねぎ こまつな にんじん ほししいたけ	はるさめ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		コーンラーメン	ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ しょうが にんにく どうもろこし	ちゅうかめん あぶら マヨネーズ きどう ごまあぶら ごま	
16	火	旬のくだもの 	チキンハム ポークハム	きゅうり にんじん	ピュアココア きどう プリンのもと	586 30.8 1.9
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		とりそばうどん	とりひきにく だいず のり たまご	しょうが さやいんげん	さとう あぶら ごはん	
		とうふのねばねばあえ	とうふ かつおぶし	おくら	ながいも あぶら	
17	水	すましじる	どうぶ かまぼこ わかめ こんぶ かつおぶし	たまねぎ にんじん		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			

17	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				628 29.2 2.2
		フィッシュバーガー	たら	キャベツ	ゴッペパン ごおぎこ	パンこ あぶら	
		タルタルソース	たまご	たまねぎ パセリ	さとう マヨネーズ		
		コンソメスープ	とりにく	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ			
18	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				586 25.8 1.8
		タコライス	ぶたひきにく だいず	たまねぎ ビーマン にんにく 下マド レタス	ごはん でんぶん あぶら		
		おきつねサラダ	あぶらあげ	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ	さとう あぶら		
		もずくスープ	もずく とりにく	たまねぎ にんじん しろねぎ	でんぶん		
19	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				506 21.3 1.9
		パエリア	とりにく たこ いか	たまねぎ にんじん マッシュルーム あかピーマン きピーマン にんにく	アルファーがまい クリスタルまい あぶら		
		マカロニサラダ	ツナ	きゅうり にんじん	マカロニ じゃがいも マヨネーズ あぶら		
		ミネストローネ	とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ トマト	さとう じゃがいも		
22	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				578 23.7 2.7
		ひやむぎ	かつおぶし ごんぶ がまぼこ きんしたまご	ほししいたけ にんじん たまねぎ ねぎ	ひやむぎ こおり		
		キャベツのごまあえ		キャベツ にんじん こんにゃく	さとう ごま		
		えだまめチーズむしパン	ぎゅうにゅう チーズ えだまめ		ごめさ ベーキングパウダー さとう あぶら		
23	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				548 26.8 1.5
		ごはん			ごはん		
		ごもくいため	ぶたにく えび かまぼこ	にんじん たまねぎ ほくさい こまつな ほししいたけ	あぶら ごまあぶら でんぶん		
		サンラータン	ぶたにく とうふ たまご	きくらげ だけのこ にんじん もやし こまつな	あぶら さとう でんぶん ごまあぶら		
24	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				638 25.7 3.2
		コッペパン			コッペパン		
		スパニッシュオムレツ	たまご ワインチー チーズ ぎゅうにゅう	グリンピース にんじん たまねぎ	じゃがいも パター あぶら さとう		
		コールスローサラダ		キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし レモン	さとう あぶら		
25	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				561 26.6 2.0
		むぎごはん			むぎごはん		
		しおからあげ	とりにく	にんにく	ごま ごめこ でんぶん あぶら ごまあぶら		
		おくらのかつおあえ	かまぼこ かつおぶし	おくら きゅうり にんじん			
26	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				669 18.4 1.5
		ごはん			ごはん		
		ポークカレー	ぶたにく	しょうが にんにく セロリ チャツネ たまねぎ にんじん グリンピース	あぶら じゃがいも パター ごめこ		
		フルーツポンチ		みかん バナナ	レモンゼリー しらたまもち さとう		
29	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				597 27.7 2.5
		しそふうみスパゲティー	いか ぶたにく	にんにく キャベツ たまねぎ しめじ ビーマン しそ	スパゲティー オリーブオイル		
		りっちゃんサラダ	チキンハム ポークハム ごんぶ かつおぶし	きゅうり 下マド キャベツ にんじん とうもろこし	あぶら さとう		
		くだもの		バナナ			
30	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				558 21.6 1.8
		ごはん			ごはん		
		こいわしのからあげ	こいわし		でんぶん あぶら		
		すのもの		キャベツ こまつな にんじん	さとう		
郷土料理		あかだし	にぼし とうふ みそ わかめ	たまねぎ だいこん えのき			

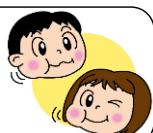
物資の都合で変更する場合があります。



運動会も終わり、梅雨の時期となりました。今月は「歯と口の健康週間」があります。よく噛むということを意識して食べるようにしましょう。



よく噛んで食べると食べ物の味がよくわかっておいしく感じるだけではなく、肥満予防や虫歯予防にもなります。



献立紹介

6月 4日…今日から10日まで「歯と口の健康週間」です。かみかみメニューが出ているのでよく噛んで食べましょう。
6月15日…季節の果物「さくらんぼ」がです。ココアプリンの上にさくらんぼがのって出ますよ。
6月17日…「セルフフィッシュバーガー」は自分でパンに魚や野菜、タルタルソースを挟んで作ります。
6月22日…暑くなってきた時期にだけ出る「ひやむぎ」が登場です。冷たいスープにめんを入れて食べます。





7月予定献立表



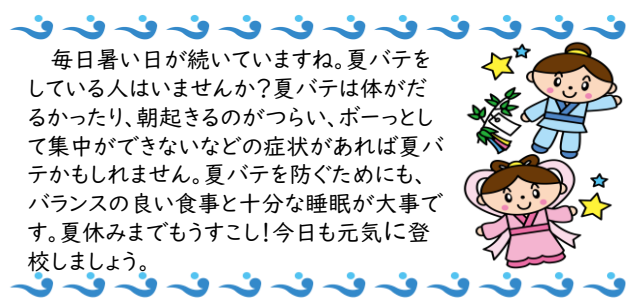
令和8年

府中東小学校

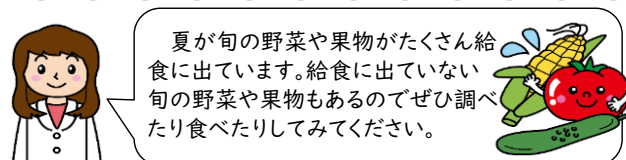
ひにち	ようび	こんだてめい	しょくひんめい			エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g) しお (g)
			あかのなかま	みどりのなかま	きのなかま	
			体をつくる	体のちょうしをととのえる	エネルギーをつくる	
1	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			626 18.7 1.9
		はちみつレモントースト		レモン	しょくパン バター はちみつ さとう	
		フレンチサラダ	チキンハム ポークハム	キャベツ きゅうり にんじん	あぶら さとう	
		はくさいのスープ	ぶたにく	はくさい たまねぎ にんじん こまつな	はるさめ	
2	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			556 24.0 2.3
		ごはん			ごはん	
		とりにくのごまバターやき	とりにく		バター ごま	
		はくさいのすのもの	かまぼこ	にんじん はくさい きゅうり	さとう	
		ふちゅうあさパックんじる	ちりめん みそ どうふ あぶらあげ	ねぎ たまねぎ にんじん		
3	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			519 25.3 2.2
		たこめし	あぶらあげ とりにく こんぶ えだまめ かつおぶし たこ	ごぼう ほししいたけ にんじん	アルファーマい さとう あぶら ねりごま さとう ごまあぶら	
		きゅうりとささみのごまあえ	むしささみ	きゅうり キャベツ にんじん		
		郷土料理  だんごじる	とりにく かつおぶし こんぶ	だいこん はくさい にんじん ねぎ	しらたまもち	
6	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			563 29.2 2.6
		ちゃんこうどん	とりにく かまぼこ にぼし あぶらあげ	にんじん たまねぎ ねぎ はくさい ほししいたけ	うどんめん こめこ ながいも あぶら	
		おこのみやき	ぶたにく たまご あおのり かつおぶし	キャベツ にんじん ねぎ		
		郷土料理  くだもの		すいか		
7	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			549 21.0 1.9
		ごはん			ごはん	
		おほしさまハンバーグ	おほしさまハンバーグ			
		カラフルサラダ	チーズ	キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし	さとう あぶら	
		行事食  たなばたじる	かつおぶし こんぶ	おくら たまねぎ にんじん えのき	そうめん	
		たなばたゼリー			たなばたゼリー	
8	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			602 25.4 2.3
		カレーチーズパン	チーズ スkimミルク		コッペパン あぶら	
		なつみかんサラダ		きゅうり キャベツ にんじん あまなつ	あぶら さとう	
		コンソメスープ	とりにく	たまねぎ キャベツ にんじん こまつな		
9	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			567 26.4 2.0
		むぎごはん			むぎごはん	
		あつあげのみそチーズやき	あつあげ みそ チーズ	ねぎ	さとう ごま	
		じゃこのりあえ	かまぼこ のり ちりめん	こまつな にんじん キャベツ	さとう	
		すましじる	かまぼこ わかめ こんぶ かつおぶし どうふ	たまねぎ にんじん ねぎ		

10	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			514 26.3 2.6	
		わふうピラフ	ぶたにく だいず ちりめん グリーンピース	しょうが たまねぎ にんじん	アルファーマい あぶら		
		わふうのりポテトサラダ	ツナ のり	たまねぎ しめじ ねぎ	じゃがいも マヨネーズ ごま		
		かきたまじる	たまご ぶたにく にぼし わかめ	たまねぎ ねぎ しめじ	でんぶん		
13	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			695 27.3 2.3	
		れいめん	むしささみ きんしたまご	きゅうり	ひやしちゅうかめん さとう ごまあぶら こおり		
		コーンコロケ	たまご	とうもろこし	じゃがいも バター こむぎこ パンこ あぶら		
		くだもの		れいとうみかん			
夏の料理 							
14	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			552 25.3 1.8	
		ごはん			ごはん		
		さばのかんこくふうに	さば	にんにく	さとう		
		もやしのナムル		もやし こまつな にんじん	さとう ごまあぶら		
		だいこんスープ	ぶたにく	だいこん チンゲンサイ たまねぎ にんじん	はるさめ		
15	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			567 23.2 2.1	
		バターパン			バターパン		
		ラタトゥイユ	ぶたにく	なす ズッキーニ かぼちゃ あかピーマン キピーマン たまねぎ トマト	あぶら		
		旬の野菜 	だいず ツナ	きゅうり だいこん	じゃがいも マヨネーズ		
		くだもの		れいとうパイナップル			
16	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			521 24.5 1.8	
		むぎごはん			むぎごはん		
		とりにくのはちみつやき	とりにく みそ しおこじ	にんにく	はちみつ		
		もずくあえ	もずく かにかま	おくら キャベツ にんじん きゅうり	さとう ごま		
		けんちんじる	とうふ にぼし	にんじん こんにゃく ねぎ たけのこ ほししいたけ	じゃがいも		
18	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			617 17.9 1.8	
		ごはん			ごはん		
		なつやさいカレー	ぶたにく	たまねぎ トマト チャツネ にんじん かぼちゃ しょうが にんにく さやいんげん なす	あぶら バター あぶら こめこ		
		終業式 	りっちゃんサラダ アイス	チキンハム ポークハム かつおぶし こんぶ	きゅうり トマト キャベツ とうもろこし にんじん		あぶら さとう ガリガリくん(ぶどう)

物資の都合で変更する場合があります。



毎日暑い日が続いていますね。夏バテをしている人はいませんか？夏バテは体がだるかったり、朝起きるのがつらい、ボーっとして集中ができないなどの症状があれば夏バテかもしれません。夏バテを防ぐためにも、バランスの良い食事と十分な睡眠が大事です。夏休みまでもうすこし！今日も元気に登校しましょう。



夏が旬の野菜や果物がたくさん給食に出ています。給食に出ていない旬の野菜や果物もあるのでぜひ調べたり食べたりしてみてください。



献立紹介

7月 3日・・・広島県の郷土料理「たこめし」です。たこの歯ごたえも感じれるおいしい炊き込みご飯です。

7月 6日・・・広島県の郷土料理「おこのみやき」です。給食室で一つずつ手作りしています。

7月 7日・・・今日は七夕です。七夕にちなんだ料理になっていますのでお楽しみに！

7月13日・・・夏の暑い時期にしかでない「れいめん」が登場です。具とめんを上手に混ぜ合わせて食べましょう。

7月15日・・・旬の野菜「なす・ズッキーニ・かぼちゃ・トマト」を使ってラタトゥイユです。旬を味わいましょう！