

日	曜日	主食	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	ひとこと
1	月	ご飯 ふきのみそ汁 鶏のカレー風味揚げ 豚肉と大豆の煮物	牛乳 油揚げ 鶏肉 豚肉 丸天 サッポロ豆	米 強化米 でんぷん 上新粉 サラダ油 つきこんにやく	ふき たけのこ にんじん 生しいたけ	
2	火	酢めし きのこけんちん汁 手巻きの具	牛乳 豚肉 豆腐 納豆 ツナ水煮 焼きのり	米 強化米 つきこんにやく マヨネーズ	だいこん にんじん 長ねぎ ごぼう 生しいたけ しめじ えのきたけ	手巻きの具にツナと納豆が付きまます。自分で手巻き寿司にして食べて下さい。
8	月	ご飯 森高牛乳 みそ汁(いも) 豚すき風煮 厚焼き玉子焼	森高牛乳 わかめ 豚肉 焼き豆腐 厚焼き玉子焼	米 強化米 じゃがいも つきこんにやく	玉葱 にんじん はくさい 長ねぎ ごぼう	GWは楽しかったですか?しっかり朝ご飯を食べて元気に登校しましょう!
9	火	背割りコッペパン 中華スープ ドック用ハンバーグ コールスローサラダ	牛乳 たまご ベーコン	背割りコッペパン でんぷん コールスロードレッシング	ホールコーン クリームコーン 干しいたけ きゅうり 長ねぎ キャベツ	ドック用ハンバーグは、コッペパンに挟んで食べて下さいね。
10	水	ご飯 なめこのみそ汁 白身魚フライ トマト肉じゃが	牛乳 豆腐 豚肉 白身魚フライ	米 強化米 じゃがいも サラダ油	なめこ水煮 だいこん 玉葱 トマトダイス にんじん さやいんげん	トマトは低カロリーで栄養成分が豊富な健康野菜! ビタミンC・E、カリウム、食物せんいなどバランスよく含んでいて、抗酸化作用を持つ「リコピン」も含まれています。
11	木	みそラーメン クリームあえ	豚肉 チャーシュー なんと 牛乳 ホイップクリーム ヨーグルト	パックラーメン 無塩バター	メンマ はくさい 玉葱 ホールコーン もやし 長ねぎ にんじん フルーツミックス みかん缶	
12	金	ご飯 キーマカレー 春雨スープ 梅おかかあえ	牛乳 たまご なんと わかめ 豚肉 ひきわり大豆	米 強化米 はるさめ	玉葱 生しいたけ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり もやし	野菜を食べていますか?毎日300g以上の野菜を生で食べるのは大変ですよ。給食では、火を加えることにより、食べやすくするように考えていますので、残さず食べてください。
15	月	エビピラフ 卵スープ タンドリーチキン パンパンジーサラダ	むきえび 牛乳 たまご わかめ 鶏肉 ヨーグルト	米 麦 でんぷん 無塩バター	玉葱 にんじん えだまめ 生しいたけ もやし キャベツ きゅうり	
16	火	まぜこみミート スープ フルーツ白玉	豚肉 ひきわり大豆 グリーンピース 牛乳 なんと ベーコン わかめ	スパゲティ 無塩バター オリーブ油 冷凍白玉	玉葱 にんじん トマトダイス チンゲン菜 生しいたけ みかん缶 フルーツミックス	
17	水	ご飯 せんべい汁 さんま大黒煮 もやしのチャンプルー	牛乳 鶏肉 さんま大黒煮 たまご	米 強化米 ごま油	まいたけ にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ 玉葱 干しいたけ もやし	せんべい汁は、青森県の郷土料理です。本来はせんべい汁専用の南部煎餅を用いて作りますが、給食にはかきせんべいを使っています。お味はいかがでしたか?
18	木	親子うどん あつけし極みるく65 ポテトリョネーズ	鶏肉 たまご 油揚げ なんと あつけし極みるく65 ベーコン ウインナー 粉チーズ	パックうどん フライドポテト 無塩バター サラダ油	にんじん 玉葱 生しいたけ 長ねぎ 乾燥パセリ	
19	金	豚すきご飯 みそ汁(大根と油揚げ) 鶏肉のレモンペッパー焼き サラダ	豚肉 牛乳 油揚げ 鶏肉 わかめ	米 麦 しらたき	玉葱 だいこん にんじん ホールコーン キャベツ もやし	大根の葉にはビタミンAが多く、青汁の原料としても使われています。
22	月	ご飯 みそ汁(卵とホウレン草) さばみぞれ煮 生揚げのそぼろ煮	牛乳 たまご 生揚げ 豚肉 さばみぞれ煮	米 強化米 じゃがいも でんぷん	ほうれん草 生しいたけ 玉葱 にんじん 長ねぎ おろし生姜	魚には、骨が付いています。気をつけて食べて下さいね。
23	火	ご飯 野菜スープ 肉シューマイ 豆腐のチリソース煮	牛乳 なんと ベーコン むきえび 国産サイコロ 肉シューマイ	米 強化米 でんぷん サラダ油	たけのこ にんじん 玉葱 干しいたけ チンゲン菜	肉シューマイは、小中共に2個です。
24	水	チキンライス メンマ入り野菜スープ ほうれん草グラタン	鶏肉 牛乳 なんと ベーコン スキムミルク シュレットチーズ	米 麦 マカロニ じゃがいも 無塩バター	玉葱 ホールコーン えだまめ にんじん マッシュルーム はくさい メンマ ほうれん草 干しいたけ	野菜スープには、たくさんの野菜が入っているのだから食べて下さいね。
25	木	豚骨しょうゆラーメン 牛乳もち入りフルーツあえ	豚肉 なんと うずら卵 牛乳 生クリーム	パックラーメン ごま油 でんぷん	メンマ にんじん もやし はくさい 長ねぎ ほうれん草 フルーツミックス	牛乳でおもちを作り、フルーツであえています。給食センターで作っているため、大きさにばらつきがあるのでご了承下さい。
26	金	ご飯 森高牛乳 中華丼 玉葱としめじのみそ汁 アップルクォーター	森高牛乳 わかめ 豚肉 いか むきえび うずら卵	米 強化米 でんぷん ごま油	玉葱 しめじ にんじん はくさい 干しいたけ たけのこ アップルクォーター	
29	月	ご飯 混ぜ込みビビンバ ワンスープ ごぼうサラダ	牛乳 豚肉 かに風味かまぼこ	米 強化米 ごま油 いりごま マヨネーズ	はくさいキムチ もやし ほうれん草 玉葱 はくさい 干しいたけ にんじん ごぼうサラダ キャベツ	ビビンバはご飯と混ぜて食べてください。
30	火	コッペパン ミネストローネ ポテトビーフコロケ 焼きビーフン	牛乳 ベーコン 豚肉	ロールパン じゃがいも マカロニ サラダ油 ビーフン ごま油	にんじん 玉葱 セロリ トマトダイス ピーマン キャベツ 干しいたけ	30日のミネストローネに入っているセロリには、ビタミンK・ビタミンC・葉酸が豊富に含まれています。ビタミンKは出血した時に血液を固め止血する働きがあるんですよ。
31	水	ご飯 ハヤシ おかかあえ(白菜)	牛乳 豚肉 スキムミルク 生クリーム	米 強化米 じゃがいも 無塩バター いりごま	にんじん 玉葱 マッシュルーム トマトダイス はくさい もやし	

今月の栄養価

	小低学年 (1・2年)	小中学年 (3・4年)	小高学年 (5・6年)	中学校
エネルギー量 Kcal	620(530)	678(640)	739(750)	809(820)
たんぱく質 g	25.0(20)	27.1(24)	29.3(28)	31.9(30)

()は基準量です。

都合により献立・材料等が変更する事がありますので、ご了承くださいますよう、お願いいたします。