

Table with 4 columns: 日, 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like わかめごはん, きんぴらごぼう, かしわもち.

こどもの日 5月5日 端午の節句. Includes illustrations of children in festival hats and various types of kashiwa mochi (chimashi, sanjaku, etc.).

Table with 4 columns: 日, 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like ごはん, さんまのしょうがに, ひじきとだいずのもの.

Table with 4 columns: 日, 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like ごはん, とりにくのしょうがやき, アスパラのごまあえ.

Table with 4 columns: 日, 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like ごくとうパン, サーモンフライ, なののはソテー.

Table with 4 columns: 日, 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like ごはん, しんじゃがに, のざわなちりめん.

生活リズムをととのえよう. Includes illustrations of children and text about maintaining a healthy lifestyle in May.

Table with 4 columns: 日, 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like せわりパン, あらびきソーセージ, コーンポタージュ.

Table with 4 columns: 日, 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like ごはん, えびたけのこフライ, こうやどうふのもの.

Table with 4 columns: 日, 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like ごはん, かつおのタレかけ, にびたし.

Table with 4 columns: 日, 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like しょくパン, ハンバーグ, クリームシチュー.

【食品に関するアレルギーについて】, 【献立にのせるマークについて】, 【アレルギー表示対象品目】, 【3つのグループの栄養】. Includes detailed information about allergens and nutrition.

Hand washing illustration and text: しょくじのまえに、きれいにてをあらおう!

Table showing monthly average nutrition: エネルギー 670 kcal, たんぱく質 25.9 g, 脂質 19.1 g, カルシウム 352 mg, 鉄 3.1 mg, etc.



日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン
18日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう	黄赤 乳
	チンジャオロース	ぎゅうにく たけのこ ピーマン チンジャオロースのもと さとう こめあぶら	赤緑 牛肉 緑 小麦 大豆 りんご 鶏肉 黄 小麦 大豆
	ワンタンスープ	やきぶた ワンタンのかわ たまねぎ もやし にら あじつけしいたけ ゴマあぶら ちゅうかスープ しょうゆ せいしゆ しお こしょう	赤黄緑 豚肉 大豆 小麦 緑 小麦 大豆 黄 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆
	つぼづけ	つぼづけ	緑 小麦 大豆
	あまなつ	あまなつ	緑
	エネルギー	662kcal	たんぱく質 24.0g

日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン
19日 (木)	こめこパン ぎゅうにゅう	こめこパン ぎゅうにゅう	黄赤 小麦 乳
	とりにくのからあげ 2こ	とりにくのからあげ こめあぶら	赤黄 鶏肉 小麦 大豆
	こふきいも	じゃがいも しお こしょう	黄
うずらたまごのスープ	やきぶた うずらたまご たまねぎ にんじん チンゲンサイ コンソメスープ しお こしょう	赤赤緑 豚肉 大豆 小麦 卵 緑 小麦 大豆 鶏肉	
エネルギー	662kcal	たんぱく質 33.8g	

たべるときは せすしピンッ!!

みためもよく、たべやすい
しせいです。
せなかをまるめないように
ちゅういしましょう!

日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン
20日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう	黄赤 乳
	さばのおろしに	さばのおろしに	赤 さいば 大豆 小麦
	とさに	ごぼう れんこん こんにやく あじつけかつおぶし さとう しょうゆ せいしゆ だしのもと	緑黄赤 小麦 大豆 黄 小麦 大豆 赤 さいば
	とうふのみそしる	とうふ わかめ たまねぎ ねぎ ★にんじん だしのもと みそ	赤赤緑 大豆 緑 さいば 大豆
エネルギー	653kcal	たんぱく質 21.9g	

「とさに」の「とさ」とはいまのこうちけんのこと。
こうちけんではカツオがよくとれることから、カツオ(カツオブシ)を
つかったりょうりに「とさ」となまえがつけられたよ!
とうふのみそしるに★ラッキーにんじんがはいっているよ!

日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン
23日 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう	黄赤 乳
	いわしのうめ	いわしのうめ	赤 小麦 大豆
	きりぼしだいこん のもの	きりぼしだいこん にんじん さつまあげ こめあぶら だしのもと しょうゆ みりん さとう	緑赤黄 大豆 豚肉 小麦 大豆
	なすのみそしる	なす やきふ たまねぎ えのきたけ ねぎ みそ だしのもと	黄緑 小麦 黄緑 大豆 さいば
	だいずふりかけ	だいずふりかけ	小麦 大豆 ごま
エネルギー	641kcal	たんぱく質 23.8g	

さかなには「ほね」があります。
のみこまず、しっかりとんでたべましょう。

日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン
24日 (火)	せわりパン ぎゅうにゅう	せわりパン ぎゅうにゅう	黄赤 小麦 乳
	ぼうソーセージ やさいやきそば	ぼうソーセージ ぶたにく キャベツ たまねぎ あおのり やきそばかんめん こめあぶら しお、こしょう ウスターソース とんかつソース	赤 鶏肉 赤緑 豚肉 赤黄 小麦
	ちゅうかスープ	やきぶた とうふ にんじん にら もやし あじつけしいたけ ちゅうかスープ しょうゆ せいしゆ、こしょう	赤赤緑 豚肉 小麦 大豆 大豆
	ヨーグルト	ヨーグルト	赤 乳 ゼラチン
エネルギー	653kcal	たんぱく質 28.2g	

パンにはさんでや
きそばパンにしてた
べましょう!

日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン
25日 (水)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	黄赤 乳
	シーフードカレー	シーフードミックス にんじん たまねぎ かぼちゃ しめじ こめあぶら スープストック トマトケチャップ リンゴピューレ ウスターソース カレールー しろワイン こしょう	赤 さいば いか 緑 大豆 豚肉 りんご 小麦 大豆 鶏肉
	さやいんげんのサラダ	さやいんげん とうもろこし ゆでじお	緑 小麦 大豆
	ふくじんづけ	ふくじんづけ	緑 小麦 大豆
エネルギー	674kcal	たんぱく質 20.9g	

日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン
26日 (木)	コッペパン ぎゅうにゅう	コッペパン ぎゅうにゅう	黄赤 小麦 乳
	ぶたにくの トマトソースいため	ぶたにく えりんぎ マッシュルーム ソテーオニオン アスパラガス オリーブあぶら あかワイン トマトベースソース トマトケチャップ ウスターソース しお、こしょう	赤緑 豚肉 緑黄 大豆
	フレンチかぼちゃ	フレンチかぼちゃ こめあぶら しお	緑黄
	レタスのスープ	たまねぎ にんじん レタス ニョッキ コンソメスープ しょうゆ こしょう	緑黄 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
エネルギー	642kcal	たんぱく質 26.1g	

日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン
27日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう	黄赤 乳
	メンチカツ	キャベツいりメンチカツ こめあぶら	赤黄 小麦 大豆 鶏肉 豚肉
	じゃこピーマン	ピーマン ちりめんじゃこ しろいりごま しょうゆ さとう せいしゆ みりん こめあぶら	緑赤黄 小麦 大豆
わかたけじる	ちらしかまぼこ わかめ たけのこ たまねぎ だしのもと しお しょうゆ みりん	赤赤緑 さいば	
エネルギー	676kcal	たんぱく質 23.5g	

はしづかいを マスターしよう

はしをきちんと持って使えと見た目が美しく、スムーズに食事をする
ことができます。毎日の食事で正しいはしづかいを身に付けましょう!

- えんぴつをもつように1本をもつ。
- 点線のところにもう1本を入れる。
- 上手にもてたら上のはしだけ動かしてみよう!

GOOD!

日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン
30日 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう	黄赤 乳
	さわらのさいきょうやき	さわらのさいきょうやき	赤 大豆
	キャベツのわふういため	キャベツ もやし かつおぶし こめあぶら さとう みりん しょうゆ	緑赤黄 小麦 大豆
	すましじる	たまねぎ えのきたけ とうふ ねぎ やきふ だしのもと しょうゆ みりん	緑赤黄 大豆 小麦 さいば 小麦 大豆
エネルギー	658kcal	たんぱく質 30.3g	

日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン
31日 (火)	コッペパン ぎゅうにゅう	コッペパン ぎゅうにゅう	黄赤 小麦 乳
	オムレツ	あおないりオムレツ	赤 卵 小麦 大豆
	スパゲティナポリタン	スパゲティ ロースハム たまねぎ にんじん えりんぎ グリーンピース こめあぶら あかワイン トマトベースソース トマトケチャップ コンソメスープ こしょう	黄赤緑 小麦 豚肉 緑黄
	フルーツゼリーミックス	ミックスフルーツ やさいゼリー	緑黄 もも りんご りんご オレンジ
エネルギー	711kcal	たんぱく質 27.0g	

ならけんでとれたこまつながはいるよ!

給食センターで お知らせ 給食を作って食べよう!

平成24年度より開催し、ご好評いただいている『給食づくり
体験』を今年も開催します!
毎日学校で食べている給食を、実際に給食センターで調理員と
一緒に作ってみませんか?
7月下旬(夏休みのはじめ頃)に開催する予定です。
詳しくは後日お配りする募集用紙をご覧ください。

大きなおなべでカレーを作ったり...

やさいをあらったり...

みなさんご参加を
お待ちしております♪