



日曜	こんだてめい	おもなざいりょうど3つのほたらぎ			栄養価		給食が休み等がある学部・学年
		あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま	小学部 (中学生)	中学部 高学部	
		ちにくほねは 血や肉、骨や歯の もとになる	からだちよしととの 体の調子を整える	ねつちから 熱や力のもとになる	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)		
1火	わかめごはん かつおフライ おかかあえ ミネストローネ プリン <b>こどもの日給食</b>	わかめ、かつお、かつおぶし、ベーコン、ぎゅうにゅう、なまクリーム	キャベツ、きゅうり、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、セロリー、トマト	ごはん、あぶら、じゃがいも	667 25.8 18.4 2.7	842 29.8 21.3 3.5	白石校
2水	こめごフォオキャ ドライカレー コールスローサラダ わかめスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、わかめ、とうふ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、きゅうり、コーン、ねぎ、しいたけ	パン、あぶら、さとう	571 25.9 23.4 3.1	721 32.1 28.3 4.2	
7月	ごはん アジフライ かいそうサラダ こんさいじる	ぎゅうにゅう、アジ、わかめ、ツナ、とりにく、とうふ	キャベツ、にんじん、だいこん、れんこん、ぶなしめじ、ごぼう、ねぎ	ごはん、あぶら、ごま、さとう	579 26.3 17.3 1.8	751 32.3 20.4 2.4	
8火	ごはん タンドリーチキン ごまあえ ABCやさいスープ ミルクゼリーブルーベリーソース <b>お誕生日給食</b>	ぎゅうにゅう、とりにく、ヨーグルト、ベーコン	ほうれんそう、にんじん、もやし、たまねぎ、キャベツ、セロリー、ぶなしめじ、ブルーベリー	ごはん、さとう、ごま、マカロニ	588 27.3 17.0 2.1	719 32.4 19.6 2.7	
9水	ソースやきそば ブロッコリーサラダ すましじる	ぶたにく、ぎゅうにゅう、とうふ、うずらのたまご	たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、ピーマン、しいたけ、ブロッコリー、カリフラワー、コーン、こまつな、ぶなしめじ、ねぎ	ちゅうかめん、あぶら	571 27.3 16.9 3.7	751 34.4 20.1 4.8	白石校
10木	ごはん かりかりあげ じゃがいものそぼろに きのこスープ オレンジ	ぎゅうにゅう、だいず、にほし、ぶたにく	にんじん、たまねぎ、しいたけ、えだまめ、ほうれんそう、ぶなしめじ、えのきたけ、しいたけ、オレンジ	ごはん、でんぷん、さつまいも、あぶら、ごま、さとう、じゃがいも	630 24.5 19.1 1.7	814 30.2 22.9 2.4	
11金	ごはん マーボー豆腐 こまつなとメンマのあえもの はるさめスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、みそ	にんじん、たけのこ、しいたけ、ねぎ、にら、こまつな、もやし、チンゲンサイ、はくさい、たまねぎ	ごはん、さとう、でんぷん、ごまあぶら、マロニー	574 25.5 18.5 3.3	715 30.9 22.5 4.0	高等部
14月	ごはん はるまき こまつなのごまいため てづくりにくだんごスープ	ぎゅうにゅう、なまあげ、とりにく、たまご	こまつな、にんじん、ぶなしめじ、ねぎ、たまねぎ、しいたけ、はくさい	ごはん、ごまあぶら、ごま、でんぷん	630 20.9 25.3 2.0	778 25.4 27.6 2.3	白石校
15火	ごはん なっとう いわしのうめに アーモンドあえ とんじる まるパン	ぎゅうにゅう、なっとう、いわし、ぶたにく、とうふ、みそ	キャベツ、ほうれんそう、にんじん、だいこん、はくさい、こんにゃく、ごぼう、ねぎ	ごはん、アーモンド、さとう、あぶら、さといも	596 28.4 18.6 2.2	775 35.6 22.0 2.8	
16水	ごはん ハムチーズフライ カラフルサラダ コーンポタージュ	ぎゅうにゅう、ハム、チーズ	キャベツ、きゅうり、あかピーマン、コーン、たまねぎ	パン、あぶら	648 23.0 24.9 3.1	845 29.4 31.5 4.0	白石校
17木	ごはん あじのしおやき にくじゃが だいこんのみそじる	ぎゅうにゅう、あじ、ぶたにく、とうふ、あぶらあげ、みそ	にんじん、たまねぎ、こんにゃく、しいたけ、グリーンピース、だいこん、えのきたけ、ねぎ	ごはん、あぶら、じゃがいも、さとう	563 29.1 14.5 2.5	732 36.3 16.8 3.1	
18金	ごはん ささかまほこのいそべあげ れんこんのみそいため ふのりじる オレンジ	ぎゅうにゅう、ささかまほこ、あおのり、とりにく、みそ、ふのり、とうふ	にんじん、れんこん、ごぼう、えのきたけ、ねぎ、オレンジ	ごはん、こむぎこ、あぶら、さとう、ごま、ふ	563 24.1 14.9 2.6	746 33.1 17.4 3.9	
22火	ごはん ぶたにくのアップルソースかけ ポテトサラダ なめこじる	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ハム、とうふ、みそ	りんご、きゅうり、たまねぎ、にんじん、なめこ、だいこん、はくさい、ねぎ	ごはん、さとう、じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ	626 27.0 22.8 2.1	810 32.7 26.9 2.6	
23水	ごはん さわらのこみやき からしあえ だいこんのみそじる ミルクゼリーいちごソース <b>高学部 試食会</b>	ぎゅうにゅう、さわら、ささかまほこ、とうふ、あぶらあげ、みそ、ゼラチン	ねぎ、こまつな、にんじん、もやし、だいこん、えのきたけ、いちご	ごはん、ごま、ごまあぶら、さとう	602 28.5 19.3 2.3	747 35.0 22.8 3.1	小学部 中学部
24木	みそラーメン ギョーザ ごぼうれんこんサラダ	ぶたにく、ぎゅうにゅう	たけのこ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、もやし、コーン、ねぎ、ごぼう、れんこん、えだまめ	ちゅうかめん、あぶら、ごま	567 26.2 21.0 3.4	748 33.9 26.0 4.4	
25金	ごはん ハヤシライス グリーンサラダ きのこスープ バナナ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、なまくりーム	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、ブロッコリー、キャベツ、コーン、ほうれんそう、ぶなしめじ、えのきたけ、しいたけ、バナナ	ごはん、バター、じゃがいも、あぶら	611 21.1 14.5 2.4	773 25.6 16.8 3.2	小学部 高1
28月	ごはん まつかぜやき ツナとキャベツのあえもの ひきなじる	ぎゅうにゅう、とりにく、チーズ、みそ、たまご、ツナ、わかめ、あぶらあげ、とうふ	ねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、キャベツ、だいこん	ごはん、パンこ、さとう、ごま	599 30.3 21.5 2.1	778 37.9 25.7 2.8	
29火	ごはん ぶたにくのバーベキューソース ぎんぴらごぼう チンゲンサイスープ アメリカンチェリー	ぎゅうにゅう、ぶたにく、さつまあげ、とうふ	りんご、たまねぎ、ごぼう、にんじん、こんにゃく、チンゲンサイ、はくさい、ねぎ、さくらんぼ	ごはん、さとう、あぶら、ごま、ごまあぶら	560 25.3 16.4 2.0	719 30.4 18.5 2.5	中3 高2-1
30水	ごはん ツイストパン ミートボール カラフルサラダ シチュー	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく	キャベツ、きゅうり、あかピーマン、コーン、にんじん、たまねぎ、れんこん	パン、あぶら、じゃがいも	626 23.4 25.1 2.7	816 29.7 32.0 3.7	高2-2
31木	ごはん さけのしおやき ごまあえ とんじる アセロラゼリー	ぎゅうにゅう、さけ、ぶたにく、とうふ、みそ	もやし、さやいんげん、にんじん、だいこん、はくさい、こんにゃく、ごぼう、ねぎ	ごはん、ごま、さとう、あぶら、じゃがいも	590 29.6 14.6 2.3	746 36.0 16.7 2.8	高3-1

☆ぎゅうにゅうはまいしよくつきます。

※物資の都合により、献立や食材が変更になる場合があります。予めご了承ください。

【今月の予定】

■こどもの日給食：5月1日（火）

■お誕生日給食：5月8日（火）

【給食目標】 食事の前に手洗いうがいをしよう。

【栄養目標】 食べ物に関心を持ちましょう。

裏面は給食だよりになります！  
どうぞご覧ください。

