



新緑がまぶしいさわやかな季節になりました。  
新しい環境にも慣れてきたことと思います。  
長い連休もあり、疲れの出やすい時期です。疲れをためないように早寝早起きをして、朝ごはんをしっかり食べて毎日元気に登校しましょう。

## 各地に伝わる端午の節句のお菓子



5月5日の「端午の節句」に食べる行事食といえば、「かしわもち」と「ちまき」が代表的ですが、ほかにも地域によってさまざまなお菓子が親しまれています。



### ☆お祈り

- おはしは前日に献立表でチェックして忘れないようにしましょう。
  - 給食着は家庭で洗濯して、アイロンをかけて持ってきてましょう。
- ☆ 天候等により材料を一部変更する場合があります。予めご了承ください。

	月	火	水	木	金
献立名	1 ① コッペパン ② きなこジャム ③ 厚揚げのチロース煮 ④ こまつな小松菜のナムル	2 <b>はし</b> ① ごはん ② 豚のしょうが炒め ③ こそん竹の味噌汁 ④ かしわもち柏餅	3 けんぽうきおんひ 憲法記念日	4 みどりのひ みどりの日	5 こどものひ 子どもの日
材	血や肉や骨になる ③ミートボール(とり) ③あかみそ	牛乳 ②ふたにく ③あぶらあげ わかめ みそ			
料	体の調子を整える ③にんじん たまねぎ シタ ③たけのこ えだまめ ④こまつな もやし にんじん エネルギーになる ①パン ②ジャム ③でんぷん ③じゃがいも さとう ③こまあぶら ③こま こまあぶら	②キャベツ たまねぎ ③にんじん だいこん ねぎ ③こそんだけ ①こめ ②はるさめ さとう あぶら ③じゃがいも ④かしわもち			
その他・調味料等	③酒 塩 ケチャップ 醤油 豆板醤 ③コンカ ヨカ ④醤油 ヨカ コンカ	②醤油 酒 材料ソス ヨカ 塩 ③煮干し(だし)			
エネルギー/たんぱく質	624kcal/24.2g	677kcal/24.2g			
献立名	8 ① 小型黒糖パン ② クリームパスタ ③ アスパラガスソテー	9 <b>はし</b> ① ごはん ② たくあんきんぴら ③ 五月おでん	10 ① バーガーパン ② ハンバーグのトマトソース ③ キャベツ ④ ビーンズスープ	11 <b>はし</b> ① ごはん ② ふりかけ ③ 焼きとり風煮 ④ 新玉ねぎの味噌汁	12 <b>はし</b> ① おぎごはん ② さかな魚そばごはんのぐ ③ さつまい ④ アセロラゼリー
材	血や肉や骨になる ②とりにく きゅうにゅう ②チーズ ③ベーコン	牛乳②しらすまし かつおぶし ③とりにく あつあげ こんぶ ③うすらたまご さつまあげ	牛乳②ハンバーグ(とり・ふた) ④とりにく ひよこまめ ④いんげんまめ	牛乳 ②ひじき ③とりにく とりレバー ④あつあげ わかめ みそ	牛乳 ②かんぱち ③とりにく あぶらあげ みそ
料	体の調子を整える ②にんじん たまねぎ シタ ②えのきだけ ほうれんそう ③アスパラガス コーン しめじ エネルギーになる ①パン ②スパゲティー ②なまクリーム 揚げ油 ③ベーコン あぶら	②たくあん ③にんじん ③だいこん こんにゃく ③たけのこ さやいんげん ①こめ ②こま あぶら さとう ③じゃがいも さとう	③キャベツ ④にんじん たまねぎ キャベツ ④だいこん ブロッコリー ①パン ②さとう マーガリン デザソ ④じゃがいも あぶら	③ふかねぎ ④にんじん たまねぎ ④こまつな えのきだけ ①こめ ②こま ③でんぷん あぶら さとう ④じゃがいも	②にんじん コーン いんげん ②たけのこ ③にんじん だいこん ③こんにゃく ごぼう ねぎ ①こめ むぎささとう あぶら ③じゃがいも あぶら ④ゼリー
その他・調味料等	②コンカ ワン 塩 ヨカ ツツ ③塩 ヨカ 醤油	②醤油 みりん ③醤油 塩 ③酒 みりん 鰹節(だし)	②ケチャップ デザソ スライス ワン ②みりん④醤油 揚げ粉 鶏がらスープ	③醤油 酒 みりん ヨカ ④煮干し(だし)	②醤油 みりん ヨカ ③酒 煮干し(だし)
エネルギー/たんぱく質	639kcal/26.8g	596kcal/25.2g	592kcal/27.2g	635kcal/25.3g	620kcal/21.2g

	月	火	水	木	金	
献 立 名	15	16 <b>はし</b>	17 <b>はし</b>	18	19 <b>はし</b>	
	① バターパン	① ごはん	① クロワッサン	① 焼豚チャーハン	① おぎごはん	
	② 若草シチュー	② カレー豚じゃが	② ミートスパゲティー	② ワンタンスープ	② ホキのてんぷら	
	③ オレンジ	③ しそひじきあえ	③ コールスローサラダ	③ ヨーグルト	③ 甘酢あえ	
	④ アーモンドカル			④ 沢煮梅		
材 料	血や肉や骨になる	牛乳 ②とりにく ベーコン ②ぎゅうにゅう チーズ ④にほし	牛乳 ②ぶたにく ②あつあげ うすらたまご ③ひじき	牛乳 ②チーズ ②ぎゅうミンチ ぶたミンチ ②だいすミート スキムミルク	牛乳 ③ヨーグルト ①ぶたミンチ やきぶた ②とりにく ワンタン (ぶた)	牛乳 ②ホキ ④ぶたにく あぶらあげ
	体の調子を整える	②にんじん たまねぎ ②えだまめ コーン ③オレンジ	②にんじん たまねぎ ③ゆめ ②いとこんにやく グリルピース ③キャベツ きゅうり コブ	②にんじん グリンピース ②たまねぎ マッシュルーム ③キャベツ きゅうり コーン	①にんじん たまねぎ ③ゆめ コブ ①たけのこ えだまめ ②わか ③ ②にんじん たまねぎ キャベツ	③キャベツ ④ゆめ ④にんじん だいこん ごぼう ④こまつな ①いとこんにやく
	エネルギーになる	①パン ②じゃがいも ②こむぎこ マーガリン ②なまクリーム ④アーモンド	①こめ ②じゃがいも さとう あぶら	①クロワッサン ②スパゲティー マーガリン ③ドレッシング	①こめ ごまあぶら ②ワンタン(かわ) ごまあぶら	①こめ むぎ ②あぶら
その他・調味料等	②塩 こしょう ワイン コンソメ ②チキンブイヨン	②加粉 酒 みりん ③ゆめ ③醤油	②ケチャップ トマトソース リース 醤油 ②コブ ワイン 醤油 デミタラソース	①わか 酒 塩 醤油 ①味の素 ②醤油 塩 こしょう 鶏がらスープ	③すし酢 ④醤油 酒 塩 鰹節(だし)	
エネルギー/たんぱく質	650kcal/26.3g	619kcal/24.1g	661kcal/24.0g	594kcal/25.2g	594kcal/23.2g	
献 立 名	22	23 <b>はし</b>	24	25 <b>はし</b>	26	
	① 粒チーズパン	① ごはん	① テーブルロール	① ごはん	① おぎごはん	
	② 春野菜のポトフ	② 中華五目煮	② 鶏のトマト煮	② かつお腹皮の オーロラソース	② チキンカレー	
	③ キャラメルポテト	③ 焼き餃子	③ 手作りお茶ケーキ	③ かぼちゃ団子汁	③ 粒マスタードサラダ	
	④ キャベツ・タレ	④ 飲むヨーグルト				
材 料	血や肉や骨になる	牛乳 ①チーズ ②ぶたにく ウィンナー ③ぎゅうにゅう	牛乳 ②とりにく だいす ②うすらたまご あつあげ ②あかみそ ③ぎょうざ (ぶた)	牛乳 ②とりにく ウィンナー ③たまご スキムミルク ④のむヨーグルト	牛乳 ②かつおはらがわ あかみそ ③とりにく あぶらあげ	牛乳 ②とりにく レンズまめ ②スキムミルク チーズ
	体の調子を整える	②にんじん たまねぎ ②キャベツ アスパラガス ②しめじ	②にんじん たけのこ ③ゆめ ②えだまめ こんにやく ④キャベツ	②にんじん たまねぎ ②トマト マッシュルーム ②えだまめ	②えだまめ ③にんじん だいこん ねぎ ③ごぼう こんにやく ③ゆめ	②にんじん たまねぎ ②えだまめ りんご ③レモン ③キャベツ きゅうり コーン
	エネルギーになる	①パン ②じゃがいも あぶら ③さつまいも あぶら ③さとう バター アーモンド	①こめ ②じゃがいも ごまあぶら ③さとう	①テーブルロール ②さとう ②じゃがいも ③チョコチップ ③こむぎこ さとう あぶら	①こめ ②じゃがいも あぶら さとう ③かぼちゃだんご	①こめ むぎ ②じゃがいも あぶら ③さとう あぶら
その他・調味料等	②塩 こしょう コンソメ ②コブ ワイン 鶏がらスープ	②醤油 豆板醤 酒 ②塩 ①わかソース	②コブ ケチャップ リース コブ ワイン ②塩 こしょう ③粉茶	②ケチャップ みりん ②醤油 みりん 煮干し(だし)	②ケチャップ リース 加粉 加粉 ワイン ②コブ ③酢 醤油 粒マスタード	
エネルギー/たんぱく質	616kcal/25.0g	640kcal/25.4g	670kcal/26.8g	633kcal/24.0g	621kcal/22.7g	
献 立 名	29	30	31 <b>はし</b>	<div data-bbox="1255 1838 1506 1920" style="text-align: center;"> </div> <p>Q. アスパラガスの名前の由来はなにんだ?</p> <p>①明日にはすばらしく伸びるから ②たくさん食べるとおならが出るから ③ギリシャ語で新芽を意味する言葉から</p>		
	① たてわりパン	① ごはん	① 小型コッペパン			
	② チリコンカン	② 豚たまどんぶり	② マーシャルビーンズ			
	③ 野菜スープ	③ ごぼうの味噌マヨ炒め	③ 汁ビーフン			
	④ 豆乳ムース		④ のり塩ビーンズポテト			
材 料	血や肉や骨になる	牛乳 ②ぶたミンチ だいす ③とりにく ベーコン	牛乳 ②ぶたにく たまご ③ちくわ こなどうふ ③こめみそ	牛乳 ③ぶたにく かまぼこ ③つくね (とり) ④だいす あおのり	<div data-bbox="1526 2195 1796 2469" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>アスパラガスの名前の由来はなにんだ? ①明日にはすばらしく伸びるから ②たくさん食べるとおならが出るから ③ギリシャ語で新芽を意味する言葉から</p> <p>◎: 正解</p> </div>	
	体の調子を整える	②にんじん たまねぎ ②トマト パセリ ③にんじん ③たまねぎ キャベツ コーン	②にんじん たまねぎ ねぎ ②いとこんにやく ③ゆめ ③ごぼう コブ ほうれんそう	③にんじん たまねぎ ③チンゲンサイ もやし ③たけのこ		
	エネルギーになる	①パン ②あぶら ③じゃがいも ④ムース	①こめ ②さとう あぶら でんぷん ③マヨネーズ ごま さとう	①パン ②マーシャルビーンズ ③ビーフン ごまあぶら ④じゃがいも でんぷん ④ゆめ		
その他・調味料等	②ケチャップ ワイン コブ ①わか ②コブ ③醤油 酒 塩 ③ゆめ	②醤油 酒 塩	③わか 醤油 酒 塩 こしょう ③鶏がらスープ ④塩			
エネルギー/たんぱく質	634kcal/26.7g	609kcal/25.3g	618kcal/25.0g			

