

日(曜)	牛乳	主食 おかず	献立の食材料	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
8(月)	🍲	白飯	米	681	
		いかのオーロラソースかけ ごま酢和え たまぎ汁	いか 油 片栗粉 砂糖 もやし ごま 砂糖 こまつな みそ だいこん にんじん 豆腐 ごぼう ねぎ こんにゃく 油		
9(火)	🍲	わかめご飯	米 麦 油 ごま わかめ 卵	714	
		かつおの新玉ソースかけ 香り漬け 春野菜のみそ汁	かつお 片栗粉 油 砂糖 にんにく たまねぎ こねぎ きゅうり キャベツ しょうが じゃがいも たまねぎ 油揚げ キャベツ さやえんどう みそ		
10(水)	🍲	カレーミートドッグ	コッペパン 豚肉 たまねぎ にんじん しょうが にんにく 油 チーズ	720	
		ABCのスープ 海藻サラダ	ベーコン とうもろこし キャベツ たまねぎ にんじん セロリ マカロニ ほうれんそう 油 海藻 こまつな きゅうり だいこん とうもろこし 砂糖 油 ごま		
11(木)	🍲	白飯	米	700	
		千草焼き おひたし 根菜キムチ汁	ほうれんそう たまねぎ 鶏肉 にんじん 油 砂糖 卵 こまつな もやし キャベツ ねぎ 豚肉 ごぼう だいこん にんじん さといも こんにゃく キムチ 豆腐 ねぎ ごま みそ		
12(金)	🍲	(地粉うどん)	地粉うどん	802	
		山菜わかめうどん ブルーベリーケーキ わさび和え	鶏肉 にんじん しめじ 山菜 なたね ねぎ こまつな わかめ 小麦粉 バター 砂糖 卵 フルーベリー キャベツ こんにゃく きゅうり にんじん わさび ごま		
15(月)	🍲	世界味めぐり (タイ)	米 麦 豚肉 にんにく ひよこ豆 たまねぎ にんじん たけのこ 油 赤ピーマン バジル 卵 砂糖 にんじん えのきたけ もやし 油 クイツィオ こまつな パイン	741	
		二食揚げパン(抹茶 ココア) 豆とウィンナーのトマト煮 さわやかサラダ	パン 油 抹茶 砂糖 ココア アーモンド 砂糖 大豆 ひよこ豆 にんにく マッシュルーム 油 チーズ トマト ウィンナー じゃがいも たまねぎ にんじん 砂糖 キャベツ きゅうり なつみかん 油 砂糖	31.9	
16(火)	🍲	白飯	米	847	
		生揚げと豚肉のみそ煮 磯香和え 美生柑	生揚げ 砂糖 豚肉 にんじん たけのこ みそ しょうが ねぎ 青ピーマン 片栗粉 たまねぎ 油 こまつな もやし のり 美生柑		
17(水)	🍲	ガーリックライス チキンメンチカツ グリーンポタージュ	米 油 ベーコン にんにく たまねぎ しめじ 青ピーマン ちりめんじゃこ 鶏肉 豚レバー 小麦粉 パン粉 油 ベーコン たまねぎ じゃがいも にんじん グリンピース 牛乳 油 小麦粉 バター スキムミルク	779	
		白飯	米	27.6	
18(木)	🍲	カレーふりかけ	たまねぎ にんにく 油 ちりめんじゃこ	801	
		肉じゃが 桜えび入りおひたし キムチチャーハン	たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん 油 仙台麩 砂糖 豚肉 じゃがいも キャベツ もやし こまつな 桜えび 米 麦 にんじん はくさいキムチ たまねぎ 焼き豚 ねぎ 油 青ピーマン		
19(金)	🍲	飲茶セット(春巻き) 飲茶セット(ごま団子) わかめスープ	小麦粉 豚肉 たけのこ 春雨 油 小豆 もち 砂糖 ごま 油 鶏肉 わかめ たまねぎ とうもろこし にんじん 油	714	
		白飯	米	24.5	
22(月)	🍲	四川豆腐 ナムル 冷みかん	豚肉 にんにく しょうが にんじん ねぎ たまねぎ たけのこ 豆腐 青ピーマン 油 砂糖 片栗粉 もやし こまつな 油 砂糖 ごま みかん	747	
		(ホット中華めん) 坦々麺 きびなごのサクサク揚げ 茎わかめのピリ辛和え	中華めん 豚肉 しょうが にんにく たまねぎ とうもろこし にんじん しなちく きくらげ 油 みそ ごま ねぎ きびなご 小麦粉 油 茎わかめ もやし にんにく 砂糖 油 えのき ごま	32.5	
23(火)	🍲	白飯	米	856	
		卵丼 大豆とナッツの揚げ煮 ゆかり和え	卵 豚肉 たまねぎ にんじん ちくわ グリンピース 砂糖 片栗粉 大豆 片栗粉 煮干し 油 砂糖 アーモンド ゆかり キャベツ きゅうり		
24(水)	🍲	和風スパゲティ キャラメルポテト ひじきのマリネ	スパゲッティ 豚肉 ベーコン にんにく たまねぎ にんじん エリンギ しめじ 油 いか 青ピーマン さつまいも 油 砂糖 バター アーモンド ひじき 砂糖 ハム だいこん きゅうり にんじん 油 砂糖	760	
		白飯	米	28.2	
29(月)	🍲	日本味めぐり (広島県)	米 にんじん 鶏肉 ごぼう しめじ 油揚げ こんにゃく 干しいたけ 砂糖 たらすりみ 小麦粉 パン粉 油 こまつな もやし 砂糖 ごま 砂糖 あなご レモン 砂糖 こんにゃくゼリー	733	
		白飯	米	26.4	

献立は都合により変更になることがあります。ご了承ください。

毎月、「世界味めぐり」と「日本味めぐり」という企画で、各地域の特色ある料理を給食にアレンジして提供しています。献立は当日のお楽しみです。



平均栄養価
エネルギー(kcal) 767
たんぱく質(g) 29.5

5月は空豆、さやえんどうがおいしい季節だよ。

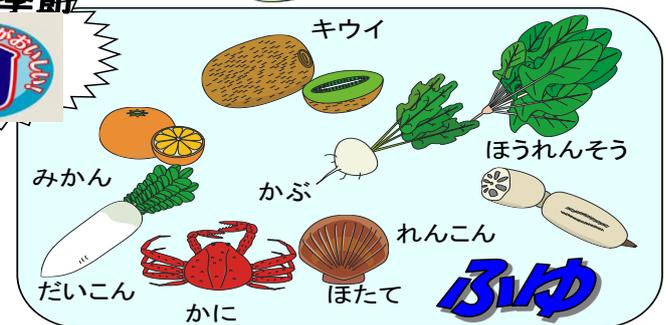
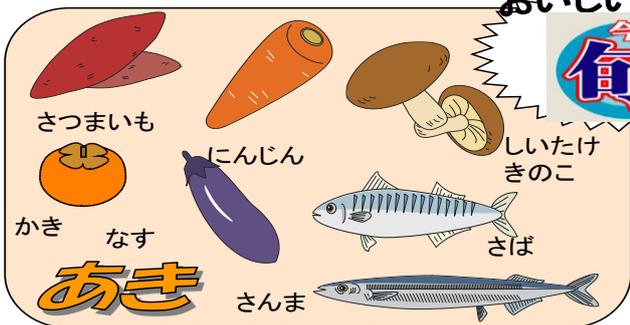
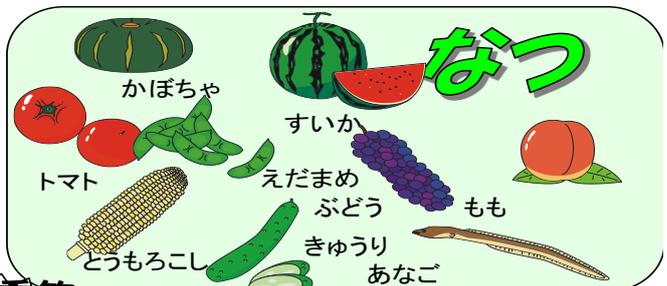
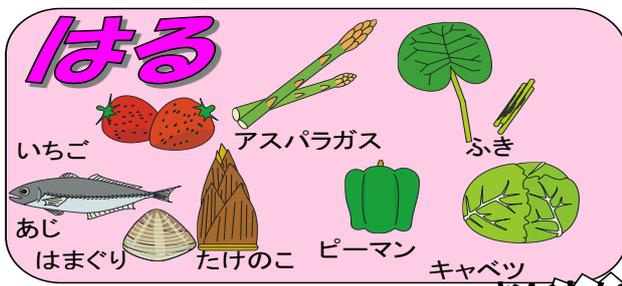


～献立紹介～

- 9日 かつおの新玉ソースかけ・・・旬のかつおを揚げで、新玉ねぎの特製ソースをかけたものです。
- 12日 ブルーベリーケーキ・・・埼玉産（狭山市）のブルーベリーが入ったマフィンです。
- 18日 グリーンポタージュ・・・グリーンピースのおいしい季節です。グリーンピースをポタージュに入れました。
- 22日 飲茶セット・・・ミニ春巻きとごま揚げ団子がセットになったものです。
- 30日 キャラメルポテト・・・キャラメル型に切ったさつまいもにバターが入ったタレをまぶしてアーモンドをからめます。

たべもののおいしい時季、「旬」を知ろう

「旬」という言葉を知っていますか？「旬」とは、魚や野菜、くだものなどが一番多くとれて、なおかつもっともおいしい季節のことをいいます。市場にたくさん出回るため、値段も安くまた栄養も豊富です。



給食室からこんにちは

図書委員とコラボ給食

4月24日は「図書とコラボ給食」を実施しました。



「不思議な国のアリス」に登場するハートの女王のタルトを給食室で手作りしました。給食用にアレンジするのが難しく、何度も打ち合わせと試作を繰り返しました。普通の給食の他に650個のタルトを作るのは大変でしたが、生徒たちの「おいしかった」の声が多く聞けたので、苦労した甲斐がありました。「図書とコラボ

メニュー

- ・春野菜のスパゲティ
- ・牛乳
- ・アーモンドサラダ
- ・アリスのタルト