

日	献立名 <small>こんだて めい</small>	牛乳	あかのなかま 赤の仲間 <small>ちやにくになる</small> 血や肉になる	きのなかま 黄の仲間 <small>ねつやちからのもとになる</small> 熱や力の元になる	みどりのなかま 緑の仲間 <small>からだのちやしをととのえる</small> 体の調子を整える	ちょうみりょう 調味料	エネルギー kcal
23 火	たけのごはん	○	油あげ	米, さとう	たけのこ, にんじん	しょうゆ, だし	782
	にらまんじゅう焼		にらまんじゅう				
	ミネストローネスープ		ウィンナー	じゃがいも	キャベツ, にんじん, たまねぎ, しめじ, れんこん, トマトピューレ	コンソメ, しお	
	わかめときゅうりの酢物		わかめ, ハム, 卵	さとう	きゅうり	す, しお	
24 水	ごはん	○		米			797
	鶏のごま味噌焼き		とり肉, みそ	さとう, ごま	しょうが	みりん	
	中華スープ		たまご, ちくわ	かたくり粉	たまねぎ, きくらげ, えのきたけ, チンゲンサイ	ガラスープ, しお	
	かぼちゃのサラダ			マヨネーズ	かぼちゃ, にんじん, きゅうり, たまねぎ		
25 木	ごはん	○		米			800
	揚げチヂミ			チヂミ, あぶら			
	チャプチェ		ぶた肉	はるさめ, ごま油, さとう, ごま	たまねぎ, ピーマン, にんじん, こまつな, もやし	しょうゆ	
	韓国風のり和え		のり	ごま油, さとう	れんこん, しめじ, にんじん, こまつな	ガラスープ, しょうゆ	
	みかんゼリー			みかんゼリー			
26 金	食パン	○		食パン			758
	フライドフィッシュ		フライドフィッシュ (魚フライ)	あぶら			
	チリコンカン		ひき肉, だいず	かたくり粉	たまねぎ, にんじん, にんにく, トマトピューレ	ケチャップ, コンソメ, ウスターソース	
	ほうれん草サラダ		さかなハム	マヨネーズ	ほうれんそう, キャベツ, にんじん, コーン		
29 月	わかめごはん	○	わかめごはんの素	米			826
	さばの塩焼き		さば			しお, 塩こうじ	
	かきたま汁		卵, 煮干し		たまねぎ, にんじん, ほうれんそう	だし, しょうゆ	
	たけのこのしぐれ煮		牛肉	こんにやく, ごま, あぶら, さとう	たけのこ, にんじん, いんげん	しょうゆ, だし	
30 火	ごはん	○		米			769
	いかフライ		イカフライ	あぶら			
	春雨スープ			はるさめ, ごま油	にんじん, たまねぎ, たけのこ, きくらげ, しめじ, こまつな	ガラスープ, しょうゆ	
	小松菜の浸し		油あげ	さとう	こまつな, にんじん, もやし	しょうゆ	
	ヨーグルト		ヨーグルト				
31 水	ごはん	○		米			783
	佐賀県産とりのからあげ		有明とり肉	さとう, かたくり粉, あぶら	しょうが, にんにく	しょうゆ, 塩こうじ	
	ベジタブルコーンスープ		牛乳	じゃがいも	コーン, たまねぎ, コーン, にんじん, 枝豆	クリームシチュールウ	
	アスパラ炒め		卵		アスパラガス, キャベツ, ブロッコリー	塩こしょう, ガラスープ	
	有明味付けのり		のり				
6 月 1 木	ごはん	○		米			780
	さば和風カレー煮		さばの和風カレー煮				
	かにかまスープ		かにかま, とうふ, たまご	かたくり粉	きくらげ, たけのこ, チンゲンサイ	ガラスープ, しょうゆ	
2 金	ひじきのナムル風和え		ひじき	さとう, ごま	もやし, こまつな, にんじん	しょうゆ, す, ガラスープ	
	ごはん	○		米			852
とうもろこし香ばし揚げ			あぶら	とうもろこし香ばし揚げ			
ビーフシチュー	ぎゅう肉		じゃがいも	たまねぎ, にんじん, しめじ	コンソメ, ビーフシチュールウ		
	いんげんごま和え		くきわかめ	こんにやく, さとう, ごま	いんげん	しょうゆ	

- ★はし、スプーンは持ってきてください。
- ★材料入荷の都合で、献立、食材の変更やがある場合があります。
- ★マヨネーズは、卵不使用マヨ風ソースを使用しています。
- ★米は、佐賀県産「夢しずく」 パンは、佐賀県産麦「はる風ふわり」100%使用です。

しんねんど はじ げつ みな すこ
新年度が始まって、1ヶ月がたちました。皆さん少しずつなれてきましたか。
 つか じき
疲れもたまってきている時期でもあります。ゴールデンウィークなどもあり
 せいかつ みだ き げんき がっこう せいかつ おく
生活リズムも乱れやすいので、気をつけましょう。元気に学校生活を送るためにも
 やす ひ お ちようしよく せいかつ とどの
休みの日もいつものように起きて、きちんと朝食をとり、生活リズムを整えましょう。

