



日	曜日	しゅしょく	牛乳	おかず	ざいりょう			エネルギー たんぱく質	一口メモ
					ねつやちからになる(き)	ちやにくやほねになる(あか)	からだのちようしをととのえる(みどり)		
1	金	むぎごはん		とうふじる にんじんのかきあげ ごまあえ かしわもち	こめ むぎ あぶら こむぎこ ごま さとう こめこ	ぎゅうにゅう とうふ あげ とりにく ちくわ あずき	にんじん チンゲンサイ ねぎ いんげん キャベツ きゅうり	636 25.3	5月5日はこどものひです。むかしから、かしわもちやちまきをたべるしゅうかんがあります。
4	月	みどりの日							
5	火	こどもの日							
6	水	ふりかえ休日							
7	木	しろごはん		しんたまねぎのみそしる きんぴら さけのしおやき	こめ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とうふ あげ わかめ さつまあげ ぶたにく さつまあげ さけ	たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう こんにやく いんげん	603 31.1	しんたまねぎは、やわらかく、あまみがあるのがとくちょうです。
8	金	チキンライス		チンゲンサイとたまごのスープ コロコロサラダ	こめ バター	とりにく ぎゅうにゅう たまご なまクリーム	コーン たまねぎ レタス にんじん グリンピース きゅうり マッシュルーム チンゲンサイ コーン	529 20.9	コロコロサラダにつかわれているまめは、「ひよこめ」といいます。
11	月	むぎごはん		ホイコーロー ぎょうざ ナムル	でんぶん あぶら さとう こめ こむぎこ ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく ピーマン にんじん たけのこ やし きゅうり	586 23.2	きょうのきゅうしょくのこんだては、ちゅうごくのりょうりです。
12	火	ピースごはん		じゃがいものそぼろに はるさめのすのもの ミニトマト	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら ごま はるさめ ごまあぶら	わかめ ぎゅうにゅう とりにく だいず ハム	グリーンピース たまねぎ にんじん つきこんにやく いんげん もやし キャベツ きゅうり トマト	587 22.4	グリーンピースは、いまがおいしくたべられるきせつです。
13	水	まるパン		シチュー てづくりさかなフライ コールスローサラダ	まるパン さとう バター じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら ごま	ぎゅうにゅう なまクリーム とりにく ぎゅうにゅう だいず あかうお たまご	アスパラガス にんじん キャベツ きゅうり コーン	620 30.2	さかなフライにつかわれているさかなは「あかうお」というしゅるいのさかなです。
14	木	しろごはん		ごじる いわしのうめに ごぼうサラダ	こめ マヨネーズ	ぎゅうにゅう だいず あげ ハム とうふ いわし	たまねぎ にんじん ねぎ しめじ だいこん こんにやく キャベツ ごぼう きゅうり みかん うめ	732 29.1	うどんかいのれんしゅうがはじまるので、14日～22日までジュースがつきます。
15	金	ざっこくごはん		サラ玉スープ とんかつ トマトソース ひじきサラダ	こめ くるまい あかまいパンこ こむぎこ あぶら ひえ あわ オリブゆ さとう	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく たまご ノンドリップツナ	たまねぎ にんじん えのきたけ パセリ にんにく トマト おかひじき きゅうり キャベツ みかん	690 27.2	
18	月	むぎごはん		にらたまスープ わふうハンバーグ トマトのさっぱりあえ	こめ むぎ パンこ こむぎこ でんぶん さとう	ぎゅうにゅう たまご ぎゅうにく ぶたにく	たけのこ しいたけ たまねぎ コーン にんじん にら だいこん トマト みかん きゅうり アスパラガス キャベツ	680 25.2	よこしまは、トマトがとてもゆうめいです。おいしくいただきますしゅう。
19	火	むぎごはん		タイピーエン うまかコロッケ きゅうりとこまつなのこんがあえ	こめ むぎ あぶら はるさめ ごま こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご いか ばにく	きくらげ いんげん キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ きゅうり こまつな みかん	748 24.9	ふるさとくまさんデー こんげつはくまもとのあじ
20	水	ピザトースト		ラビオリスープ じゃがいものシャリシャリサラダ	しょうパン さとう ラビオリ じゃがいも ごま あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく チーズ ちりめん	たまねぎ パセリ チンゲンサイ にんじん ピーマン みかん	645 22.4	ラビオリとはパスタのしゅるいのひとつで、イタリアであつまれたものです。
21	木	運動会 ぶりかえ休日							
22	金	しろごはん		わかめときのこのみそしる げんきのでるレバー きりぼしだいこんのすのもの	こめ あぶら でんぶん さとう カシューナッツ さとう	ぎゅうにゅう わかめ だいず とりにく レバー	たまねぎ えのきたけ しめじ なめこ ねぎ しょうが にら みかん だいこん キャベツ きゅうり にんじん	700 27.9	レバーにはからだのつかれをとってくれるはたらきがあります。
25	月	うんどうかい ぶりかえ休日							
26	火	おべんとうの日							
27	水	かぼちゃパン		ソースやきそば アスパラのサラダ メロン	かぼちゃパン さとう あぶら ちゃんぽんめん アーモンド	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく いか ちくわ	きゅうり にんじん しいたけ たまねぎ もやし キャベツ あおりの ねぎ アスパラガス コーン メロン	646 24.7	こんげつはのきゅうしょくには、てんすいでとれたアスパラがたくさんつかわれています。
28	木	むぎごはん		カレー イカとトマトのマリネ アーモンドフィッシュ	こめ むぎ あぶら じゃがいも ごま でんぶん さとう アーモンド こくとう	ぎゅうにゅう とりにく えだまめ なまクリーム いか	たまねぎ にんじん いんげん りんごピューレ トマト ピーマン きゅうり	747 26.8	マリネとは、すやレモンじるであじつけがされたりょうりのことです。
29	金	しろごはん		だいずのごもくに さかなのこうみづけ ごまずあえ	こめ あぶら さとう ごま でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく だいず あつあげ さば あげ	こんにやく れんこん ごぼう にんじん しいたけ いんげん しょうが ねぎ もやし きゅうり	706 32.6	さかなには、せいちょうにひつようなえいようがたくさんはいっています。