

月	火	水	木	金
1日	2日			
牛乳 キムチチャーハン 海藻とささみのサラダ チンゲン菜と豆腐のスープ フルーツヨーグルト  エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 650kcal 27.2g	牛乳 緑茶ごはん 魚の西京焼き 山吹和え 具だくさんみそ汁  エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 663kcal 34.3g 八十八夜			
8日	9日	10日	11日	12日
牛乳 ごはん にら入り厚焼き玉子 春野菜の煮物 みそ汁  エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 677kcal 32.5g	牛乳 和風スパゲティ 粒マスタードサラダ りんごゼリー  エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 701kcal 30.8g	牛乳 グリンピースごはん さばのみそだれ 白菜の梅和え 豚汁  エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 639kcal 30.5g	牛乳 ごはん 焼き豆腐の中華炒め煮 春雨サラダ キャベツと玉子のスープ  エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 670kcal 31.2g	牛乳 ごはん 魚のカレーニエル ポテトソテー ミネストローネ  エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 680kcal 31.1g
15日	16日	17日	18日	19日
牛乳 チキンカレーライス アスパラサラダ フルーツゼリー  エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 723kcal 21.4g	牛乳 ごはん いわしハンバーグ ひじきの五目煮 みそ汁  エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 692kcal 35.5g	牛乳 ごはん 豚肉と厚揚げのみそ炒め もやしのカレー風味和え チンゲン菜とほたてのスープ  エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 644kcal 30.6g	牛乳 たけのこごはん 魚の竜田揚げ 野菜とじゃこの和え物 みそ汁  エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 597kcal 29.4g	牛乳 黒砂糖食パン ポテトグラタン フレンチサラダ トマトとレタスのスープ  エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 710kcal 28.7g
22日	23日	24日	25日	26日
牛乳 豚みそ丼 チンゲン菜の中華和え かき玉スープ  エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 647kcal 30.8g	牛乳 ごはん 鶏肉のバーベキューソース 野菜のからし和え 五目きんぴら なめこ汁  エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 602kcal 32.4g	牛乳 ハニートースト ポークビーンズ 野菜サラダ くだもの  エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 732kcal 26.9g	牛乳 ごはん 魚のみそマヨネーズ焼き (たまご不使用) 青菜のおかか和え 沢煮椀  エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 608kcal 30.1g	牛乳 ごはん 五目うどん ポテトサラダ (卵不使用) 抹茶寒天  エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 707kcal 29.4g
29日	30日	31日	八十八夜 ナシゴレン	
牛乳 ごはん かつおの新玉ねぎソース ささみと野菜のごまみそ和え けんちん汁  エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 669kcal 36.2g	牛乳 ナシゴレン 豆のサラダ ビーフンスープ くだもの インドネシアの料理  エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 677kcal 30.3g	牛乳 ごはん 松風焼き 土佐煮 大根の梅サラダ みそ汁  エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 666kcal 27.6g	立春から数えて88日目 の八十八夜は、今年の 5月2日にあたります。 新茶の摘み取りにちな んで、給食では「緑茶 ごはん」をつくりまし ょう。 「ナシ」はごはん、 「ゴレン」は炒めると いう意味です。 「チャーハン」に似た インドネシアの料理で、 にんにくの風味がきい ています。	

※天候等の理由により、使用食材や献立を変更することがあります。

◎エネルギーとたんぱく質は中学部、高等部の値です。小学部低学年(1・2・3年)は70%、高学年(4・5・6年)は85%です。