

※入荷の都合により、食材を変更する場合がありますので、ご了承ください。

日 曜日	こんだて	エネルギー たんぱく質		3つの基礎食品（市内産に〜下線をひきました。）			おしらせ
		基準量 小650kcal 中830kcal	基準量 小26.0g 中31.0g	あか 主にちやにくや ほねになるもの	みどり 主に体の調子を ととのえるもの	きいろ 主にねつやかに なるもの	
1月	【5月5日は子どもの日！おいおいこんだて】 ごはん・牛乳・わかたけじる・おさかなすりみカツ ・くきたちたまごあえ・④こいポーロ ⑤ミニ柏餅	625 kcal 832 kcal	23.3g 27.8g	牛乳・わかめ・魚すりみ カツ(かまぼこ・しらす) ・たまご	くきたち・人参・たけのこ・ もやし・しめじ	こめ・大豆油・ごま こいポーロ 柏餅	すくすく育っ てほしい願 いを込めた給食
8月	【サンまるちゃんこんだて】 ポークカレーライス・牛乳・だいたとハム のカミカミサラダ・かわちばんかん	695 kcal 859 kcal	21.9g 25.7g	牛乳・大豆 ・ぶた肉・ ハム	しょうが・グリーンピース・人参・ 玉ねぎ・キャベツ・えだまめ・き ゅうり・かわちばんかん	こめ・じゃがいも・アー モンド・サラダ油・マヨ ネーズ	厚生労働省の 健康推進の目 標は一口30回
9火	セサミトースト・牛乳・トマトとレタスのたまごスープ・ ツナコーンサラダ・げんきヨーグルト	669 kcal 815 kcal	24.6g 27.1g	牛乳・たまご・ツナ・ ヨーグルト	レタス・トマト・キャベツ・きゅ うり・コーン・ほうれん草	パン・ごま・バター	ゴマの発祥地 はインド
10水	【大すき！喜多方の日こんだて】 ごはん・牛乳・キャベツとにくだんごのスープ・やさいコ ロッケ・アスパラとチキンハムのサラダ ⑥のみ のり玉	660 kcal 803 kcal	19.0g 22.6g	牛乳・国産ぶたミートボ ール・チキンハム	人参・アスパラガス・キャベツ ・干し椎茸・コーン・小松菜	こめ・サラダ油・大豆油 野菜コロッケ・はるさめ	朝採り山都産 アスパラガス は、栄養満点！
11木	【うんどう会&中体連陸上がんばれ！こんだて】 とりなんばんめん・牛乳・ぶたにくちまき・くきた ちともやしのさんしょくおひたし・キティチーズ	645 kcal 811 kcal	32.8g 39.9g	牛乳・とり肉・ぶた肉・なる と・かつおぶし・チーズ	人参・くきたち・もやし・小 松菜ごぼう・ねぎ	めん・ちまき	成長と筋力UPに は、カルシウム &たんぱく質を
12金	ごはん・牛乳・はたまねぎのみそしる・ぎんざけの さいきょうやき・やさしいため	640 kcal 780 kcal	31.7g 35.3g	牛乳・ぶた肉・油揚げ・ みそ・ぎんざけ	人参・ピーマン・もやし・キャベ ツ・葉玉ねぎ・ほうれん草・大根	こめ・サラダ油・じゃが いも	銀鮭の旬は5～ 6月でおいしい！
15月	ごはん・牛乳・けんちんじる・とりにくのてりやき ・こまつなのごまあえ ⑦のみナッツ小魚	634 kcal 818 kcal	26.9g 33.1g	牛乳・みそ・とうふ・ とりにく	人参・ごぼう・大根・葉玉ねぎ・ こんにやく・キャベツ・小松菜	こめ・さとうもろこし・ごま・ サラダ油・さとう	ごまの抗酸化作 用で血液さらさら
16火	ハンバーガー（バンズパン・スライスチーズ・とり とおからハンバーグ・せんキャベツ）牛乳・みそカ レースープ・ニューサマーオレンジ	649 kcal ☆☆☆	30.3g ☆☆☆	牛乳・ベーコン・とり肉 ・みそ・スライスチーズ ・たまご	人参・玉ねぎ・キャベツ・豆 苗・ピーマン・しめじ・おか ら・ニューサマーオレンジ	パン・パン粉・サラダ油 ・さとう	中学校なし
17水	【毎月17日は減塩の日こんだて】 ごはん・牛乳・ポトフ・あつあげのみそチーズやき ・はるさめいため	681 kcal ☆☆☆	26.2g ☆☆☆	牛乳・とり肉・うずら卵・ みそ・チーズ・ぶた肉・ハ ム・ポークピッツ・生揚げ	人参・玉ねぎ・大根・小松菜 ・もやし・キャベツ	こめ・ごま油・春雨・ さとう・じゃがいも	中学校なし
18木	【サンまるちゃんこんだて】 みそラーメン・牛乳・ショウロンポウ・ こんにやくとカムカムかいそうサラダ	661 kcal 830 kcal	28.1g 35.0g	牛乳・ぶた肉・ハム・みそ ・わかめ・くきわかめ・こ んぶ・ショウロンポウ	干し椎茸・人参・キャベツ・ ねぎ・ニラ・きゅうり・メン マ・もやし・こんにやく	めん・ごま・ ごま油・ さとう	よくかんで食 べることで虫 歯や肥満予防
19金	【日本列島味めぐりこんだて（広島県）】 ごはん・牛乳・とんじる・ひろしま名物がんす こまつなの三色おひたし ⑧のみヨーク	615 kcal 807 kcal	24.8g 31.3g	牛乳・みそ・ぶた肉・ がんす(魚すり身フライ) ・かつおぶし	小松菜・人参・キャベツ・こ んにやく・葉玉ねぎ・大根・ 干し椎茸	こめ・大豆油・じゃがい も	5月19～21日の 広島サミットに ちなんだ給食
22月	ごはん・牛乳・かきたま汁・ししゃもとアスパラの 天ぷら・切り干し大根のもの・お茶目な大豆	☆☆☆ 800 kcal	☆☆☆ 26.8g	牛乳・たまご・とうふ・し しゃも・さつま揚げ・大豆	干し椎茸・切干大根・玉ねぎ・さ やえんどう・人参・アスパラ	こめ・天ぷら粉・大豆油 ・かたくり粉・さとう	小学校なし
23火	【5月生まれのお友だちお祝いこんだて】 バターロール・ブルーベリージャム・牛乳・ミートボール のクリームシチュー・イタリアンサラダ・いちごクレープ	692 kcal 857 kcal	20.7g 26.1g	牛乳・ミートボール・ハ ム・チーズ	玉ねぎ・人参・グリーンピース ・キャベツ・きゅうり・コー ン	パン・ジャム・小麦粉・ バター・サラダ油・さとう	
24水	ごはん・牛乳・にくじゃが・いわしのごまみそに・ キャベツとたくあんふうみづけ ⑨のみオレンジ	654 kcal 816 kcal	27.7g 31.6g	牛乳・ぶた肉・いわし・ みそ	系こん・さやえんどう・玉ね ぎ・小松菜・人参・キャベツ	こめ・じゃがいも・ごま サラダ油・さとう	じゃが芋生産量 日本一は北海道
25木	【日本列島味めぐりこんだて（大阪府）】 きつねうどん・牛乳・こめこたこやき・アスパラと はるさめのちゅうかサラダ ⑩アーモンドフィッシュ	635 kcal 837 kcal	26.5g 32.8g	牛乳・とり肉・油揚げ・ ハム	ごぼう・ほうれんそう・アス パラ・ねぎ・干し椎茸・ 人参・もやし	めん・さとう・サラダ油 ・ごま油・米粉たこ焼き ・春雨・ごま	大阪信田山名物 は、きつねうど んとたこ焼き
26金	ドライカレーライス・牛乳・フライドポテトあおの りあじ・ボイルスナップエンドウ	690 kcal 855 kcal	21.7g 25.5g	牛乳・ぶたひき肉・とり ひき肉・あおのり	玉ねぎ・トマト・グリーンピース・ 人参・コーン・スナップエンドウ	こめ・じゃが芋・サラダ油・ 大豆油・小麦粉・マヨネーズ	旬の市内産スナ ップエンドウ
29月	ごはん・牛乳・しみどうふのたまごとし・なっとう・ もやしとハムのカレーあえ ⑪のみきざみキムチ	649 kcal 820 kcal	30.8g 37.5g	牛乳・しみ豆腐・ちくわ・ とり肉・たまご・納豆・ハム	干し椎茸・系こん・玉ねぎ・さや えんどう・もやし・人参・ピーマン	こめ・さとう・サラダ油	鉄分やカルシウ ム多いしみ豆腐
30火	食パン・ぬる大豆チョコレート・牛乳・ワンタンス ープ・チーズオムレツ・キャベツとハムのサラダ	646 kcal 809 kcal	26.0g 31.3g	牛乳・ぶた肉・チーズオム レツ・ハム	きゅうり・ねぎ・もやし・メンマ ・キャベツ・人参・ほうれんそう	パン・ワンタン・マヨネ ーズ・大豆チョコレート	チーズ誕生は紀 元前3500年頃
31水	ごはん・牛乳・チンゲンサイスープ・とりからあげ のレモンソース・いそあえ ⑫のみピルクル	660 kcal 836 kcal	28.0g 31.6g	牛乳・とり肉・とうふ・ わかめ・うずらたまご	小松菜・キャベツ・人参・チン ゲンサイ・葉玉ねぎ	こめ・大豆油・さとう・春 雨・小麦粉・かたくり粉	レモンソースで 減塩の工夫
今月の平均値		小学校	656 kcal 26.0g	脂質：22.0g 食物せんい：5.0g カルシウム：359mg 塩分：2.4g	中学校	823 kcal 30.6g	脂質：24.5g 食物せんい：6.0g カルシウム：410mg 塩分：2.8g



1 ちいき かつせい かの  
地域の活性化

2 しよくりよう じきゆうりつ  
食糧自給率  
の向上

3 てんとうでき しょくぶん かの  
伝統的な食文化  
の継承

4 のう  
食や農に  
関する知識の  
向上

5 しょうひしや  
消費者と  
生産者の顔が  
見えて安心

6 りゆうつう  
流通コスト  
や排気ガスの  
削減