



日	ようび	しゅじょく	おかず	あか	きい	みどり	えいようりょう	ひとくちメモ	
				からだをつくるもとになる	エネルギーのもとになる	からだのちようしきをとのえる			
1	金			ふりかえきゆうぎょうび					3学期最後の月となりました。今の学年、最後の月です。食生活の振り返りをして、次の学年の目標を立てましょう！
4	月	ちらしずし	ミニゼリー タイのオーロラソースやきなのはないりうおそうめんじる	かまぼこ わかめ たまご すりみ とうふ タイ ぎゅうにゅう	こめ さとう ノンエッグマヨ	いんげん ごぼう たけのこ なのはな しいたけ きゃべつ ねぎ たまねぎ パセリ	637 28.8		
5	火	きんぴらパーガー	やきのり スライスチーズ きんぴら じゃがいものそばろに	とりみんち のり あつあげ てんぶら うずらのたまご チーズ ぎゅうにゅう	パン ごまあぶら じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ ごぼう いんげん レンコン きくらげ しょうが	639 25.5		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 天草のおさかなを たべよう！ </div>
6	水	ごはん	しおホッケ やさしいためぶたじる	ホッケ ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら きょうかまい さといも	にんじん だいこん ごぼう ねぎ はくさい にんにく ニラ きゃべつ たまねぎ しょうが もやし	600 27	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 地産地消 「御所浦産のデコポン」 </div>	
7	木	タチウオパーガー	タチウオフライ ツナサラダ はるさめスープ とんかつソース	タチウオ ツナ てんぶら ぎゅうにゅう	パン ごまあぶら はるさめ ばんこ ノンエッグマヨ あぶら	ほうれんそう きくらげ にんじん しいたけ たまねぎ ニラ きゅうり きゃべつ はくさい	526 21.6		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 「タチウオ」 「タイ」 </div>
8	金	ミートボールカレー	するめあえ ふくじんづけ デコポン	とりにく さきいか スキムミルク ぎゅうにゅう	こめ あぶら むぎ じゃがいも	にんじん にんにく えだまめ しょうが たまねぎ しめじ ふずじんづけ りんご デコポン きゃべつ きゅうり	696 22.4		
11	月	ごはん	ひじきのりつくだに てりやきチキン ごまあえ みそしる	とりにく ひじき のり とうふ わかめ みそ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも ごま さとう	たまねぎ にんじん ねぎ しめじ ほうれんそう きゃべつ きゅうり	586 24.4		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> せかいをしろう！ </div>
12	火	ミルクパン	ポケットチーズ ブロッコリーとカリフラワーサラダ じゃがいものケチャップに	ぶたにく チーズ だいたず スキムミルク ハム ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも マカロニ	にんじん たまねぎ しめじ ブロッコリー えだまめ コーン ほうれんそう トマト カリフラワー	660 27.7	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> タイ </div>	
13	水	ごはん	ひごギョーザ おかかあえ マーボーどうふ	ぶたみんち とうふ だいたず みそ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら きょうかまい さとう こむぎこ かたくりこ	にんじん にんにく ねぎ たまねぎ しいたけ しょうが たけのこ きゅうり えだまめ きゃべつ	637 24.9		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> タイ </div>
14	木	パン	パッタイ カレーポトフ チョコプリン	とりにく ぶたにく ウインナー たまご しばえび ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも ビーナッツ こめこめん さとう	にんじん たまねぎ かぶ ブロッコリー にんにく だいこん パセリ もやし しょうが ニラ ドライバイン	681 25.9	<p>タイ料理でも辛くありません！米粉麵を使用。モチモチした弾力のある麵が特徴です。</p>	
15	金	のらぼうめし	しろごまつくね たくあんあえ ちゃんこなべふうに	とりにく レバー とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ ごま もちきび あぶら さとう	こまつな しいたけ にんじん きゃべつ きゅうり ねぎ たくあん はくさい あかしそ	591 23.5		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 東京の郷土料理 「のらぼうめし」 </div>
18	月	わかめごはん	アジごまフライ シルバーサラダ 一食とんかつソース かきたまじる	たまご すりみ アジ わかめ ハム ぎゅうにゅう	こめ ごま あぶら じゃがいも かたくりこ はるさめ ノンエッグマヨ ばんこ	ほうれんそう にんじん しめじ きゅうり ねぎ コーン たまねぎ	655 23.7	<p>江戸時代に飢餓があった時、のらぼう菜だけが収穫できて、飢えをしのぐことができたというお話があります。給食では、のらぼうめしは「人々を助けてくれてありがとう」と、感謝の気持ちで食べます。ちなみにのらぼう菜も、代用できる小松菜も、東京を代表する野菜。給食では、小松菜を使い、「緑」、赤しそふりかけの「江戸紫」、もちきびの「黄」で、江戸の色「東京スカイツリーのイルミネーション「雅」を表現していることにも、注目してほしいです。</p>	
19	火	しよくパン	マーメレード はくとうジュレ とりにくとやさしいのカシュナッツいため ラビオリスープ	とりにく ぎゅうにゅう	パン こむぎこ ジュレ じゃがいも カシューナッツ マーメレード あぶら さとう かたくりこ	きゃべつ たまねぎ ブロッコリー にんにく パセリ ピーマン しょうが パブリカ だいこん	661 26.2		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 卒業式 </div>
20	水			<div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> しゅん ぶん の ひ </div>					
21	木	ミルクパン	レンコン入りつくね アーモンドサラダ シャケのクリームシチュー おめでとうケーキ	とりにく スキムミルク シャケ ぎゅうにゅう	パン じゃがいも ケーキ アーモンド マーガリン	にんじん たまねぎ ブロッコリー レンコン きゃべつ えだまめ きゅうり	767 30.5		
22	金			卒業式 おめでとう！					