



日	曜	献立名	赤 ち血や肉・骨の		黄 エネルギーの		緑 からだ ちょうし とどの 体の調子を整える		エネルギー kcal	たん白質 g	カルシウム mg	21	火	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		米 大麦	584	
			もとになる	もとになる	もとになる	もとになる	とりにく 平天	さといも こんにやく						にんじん ごぼう れんこん				
		わかめごはん 牛乳	わかめ	米 大麦										とりにく 平天	さといも こんにやく	にんじん ごぼう れんこん	24.4	
		わかめ汁	とうふ かまぼこ 干しわかめ	米 大麦										あつあげ	さとう 油	たけのこ さやいんげん	347	
		かつおの照り焼き たい焼き	かつお 小豆	米 大麦										ぶた肉	ごま 油	たまねぎ チンゲンサイ にんじん コーン		
7	火	わかめごはん 牛乳	わかめ	米 大麦					587					むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	米 大麦	福神漬け	691	
		若竹汁	とうふ かまぼこ 干しわかめ	米 大麦					27.0					カレー	じゃがいも カレールウ	にんじん たまねぎ グリンピース	22.5	
		かつおの照り焼き たい焼き	かつお 小豆	米 大麦					306					マカロニサラダ	マカロニ さとう マヨネーズ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ レモン果汁	296	
8	水	わかめごはん 牛乳	わかめ	米 大麦					639					パン りんごジャム 牛乳	パン りんごジャム		685	
		肉団子の中華煮	牛肉 とり肉 ぶた肉 あつあげ	米 大麦					22.7					野菜スープ	じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム セロリ パセリ	27.2	
		ゆでもやし 杏仁豆腐	牛乳	米 大麦					346					鶏肉のレモン風味	さとう 油 でんぶん	たまねぎ にんじん	306	
9	木	黒糖パン 牛乳		パン こくとう					607					むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	米 大麦		634	
		たらこスパゲッティ	たらこ ベーコン のり	米 大麦					23.4					ごぼうの柳川風煮	牛肉 卵	しらたき さとう	ごぼう にんじん たまねぎ ねぎ	26.2
		コーンキャベツ	ウインナー	米 大麦					329					さんまの甘露煮 県産みかんゼリー	さんま	さとう はちみつ でんぶん	みかん	365
10	金	他人丼 牛乳	ぶた肉 卵 あつあげ	米 大麦					665					山口県産100%献立 調味料を除いて、100%山口県産の食材を使うことにこだわったメニューです。				
		ししゃもの天ぷら	ししゃも	米 大麦					28.2					ごはん のり佃煮 牛乳	のり	米 さとう 水あめ		614
				米 大麦					381					けんちょう	とりにく とうふ	さとう 油	にんじん だいこん れんこん 干しいたけ	25.2
				米 大麦					593					れんこんのごま炒め ゆず旨ゼリー	油あげ	ごま 油 さとう はちみつ 水あめ	れんこん にんじん ねぎ ゆず果汁	334
13	月	わかめごはん 牛乳	わかめ	米 大麦					25.8					むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	米 大麦		584	
		かき玉汁	とりにく 卵 とうふ	米 大麦					301					わかめスープ	ベーコン とうふ 干しわかめ	ごま 油 さとう	たまねぎ キャベツ にんじん	18.3
		白身魚フライ ゆでスナップエンドウ	ホキ	米 大麦					627					揚げぎょうざ	ぶた肉 とりにく	小麦粉 パン粉 油 油 さとう	キャベツ たまねぎ ねぎ いら	297
14	火	はちみつパン 牛乳		パン はちみつ					26.3					むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	米 大麦		603	
		鶏肉のクリーム煮	とりにく 大豆 牛乳	米 大麦					366					野菜の磯煮	ぶた肉 あつあげ ひじき	じゃがいも こんにやく さとう 油	にんじん たまねぎ さやいんげん	28.7
		ぶちぶちサラダ	海藻	米 大麦					577					さわらの西京焼き	さわら 白みそ	さとう 水あめ		348
15	水	わかめごはん 牛乳	わかめ	米 大麦					24.5					パン レーズンクリーム 牛乳	パン レーズンクリーム		713	
		五目きんぴら	とりにく 平天	米 大麦					340					コーンポタージュ	ベーコン 牛乳 豆乳	じゃがいも 油 ホワイトルウ	コーン たまねぎ にんじん ほうれんそう ぶなしめじ パセリ	23.5
		みそ納豆 オレンジ	ぶた肉 納豆 赤みそ	米 大麦					622					アスパラとツナのサラダ	ツナ	マヨネーズ さとう	アスパラガス にんじん コーン	362
16	木	わかめごはん 牛乳	わかめ	米 大麦					25.6					むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	米 大麦		569	
		厚揚げと小松菜の味噌汁	あつあげ みそ	米 大麦					449					ワンタンスープ	ぶた肉 とうふ	小麦粉 でんぶん さとう	たまねぎ ねぎ しいたけ にんじん チンゲンサイ もやし たけのこ きくらげ	24.7
		さばのみぞれ煮 切り干し大根の甘酢和え	さば	米 大麦					670					チンジャオロース 黒糖ビーンズ	牛肉 大豆	さとう 油 でんぶん こくとう	ピーマン たけのこ たまねぎ にんじん	314
17	金	わかめごはん 牛乳	わかめ	米 大麦					20.1					2年生がさやむ				
		韓国風肉じゃが	ぶた肉 あつあげ	米 大麦					378					2年生がさやむ				
		ひじきの中華和え はちみつレモンゼリー	ひじき	米 大麦					617					2年生がさやむ				
20	月	ピースごはん 牛乳		米					25.5					2年生がさやむ				
		豚汁	ぶた肉 平天 みそ	米					357					2年生がさやむ				
		いわしの梅煮 パナナ	いわし	米										2年生がさやむ				

5月5日はこどもの日

こどもの日は、「端午の節句」とも言い、もともとは男の子の健やかな成長を祝う行事でした。こいのぼりを飾ったり、鎧や兜を飾ったり、ショウブ湯に入ったり、かしわもちを食べたりなどをします。かしわの木の葉は、新しい芽が出るまで古い葉は落ちません。そのことから、「子どもが生まれるまで親も元気でいられますように」と願いをこめてかしわの葉を使ったかしわもちが食べられるようになりました。給食では、縁起の良いかつおやたけのこ、たいやきがでています。心も体も大きく成長しましょう。



* 平生小学校の給食で使う野菜は、まず町内産、次に県内産を優先して購入しています。