

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学級においても毎日確認してください。  
※材料・天候によって献立を変更することがあります。

食品群	体内ではたらく
赤の食品	血やにく、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をどとのえる

学校給食の栄養基準量	E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
小学校	650	21.1~32.5	14.4~21.7

こ ん だ て	5月 給食目標 ○身の周りの清潔に気を付けて、食事をしよう。 ●朝食を食べよう。	Let's study English 朝食は英語で何ていうの? 朝食は、英語で「breakfast」といいます。断食(fast)を破る(break)という意味です。朝食をぬくと長時間、食事をとらないこととなります。1日の始まりにきちんと朝食をとりましょう。	1(水) えんそく 遠足	2(木) 5/5こどもの日献立 わふうきのこハンバーグ かしわもち たけのこごはん こんがりキツネサラダ	3(金) けんぽうきねんび 憲法記念日
	あかき みどり 小学校	6(月) こどもの日の振替休日	7(火) けんさんパインクレープ ブルコギどん わかめスープ	8(水) ゴーヤーの日 やさいそば ゴーヤー&べにいもチップス	9(木) きりぼしだいごんのハリハリづけ さかなのごまみそやき おぎごはん かしわじる
あかき みどり 小学校	13(月)	14(火) やさいのうめあえ サバのパンこやき おぎごはん わかたけじる	15(水) ブロッコリーサラダ コッペパン チキンのマスタードやき ちゅうりやき	16(木) 琉球料理の日 タマナーチャンプルー ねぎいりたまごやき おぎごはん イナムドゥチ	17(金) パンパイイリチー べにいもだいふく ゆかりごはん こんさいみそしる
あかき みどり 小学校	20(月)	21(火) にくやさしいため いわしうめに おぎごはん さつまじる	22(水) からしなのささみあえ メロン おぎごはん にくじゃが	23(木) にんにくめいたためもの わふうにくだんご おぎごはん とうがんのすりながしじる	24(金) パンパンジー さかなのチリソースがけ もちぎごはん すいぎょうスープ
あかき みどり 小学校	27(月)	28(火) キャベツのチョコレギサラダ ぶたにくのかんこくやき おぎごはん アーサのスープ	29(水) さかなのピザやき オレンジ チキンピラフ はくさいサラダ	30(木) ぶたにくとやさいのごまいため ひじきのつくだに もちぎごはん つくねじる	31(金) コールスローサラダ パーカーハウスパン てりやきチキン ミネストローネパティ
あかき みどり 小学校					

給食当番以外の人の準備

給食を食べるための環境をととのえて、しっかりと手を洗いましょう。



朝食で3つのスイッチオン



**体のスイッチ**  
朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

**脳のスイッチ**  
ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

**おなかのスイッチ**  
体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。