

※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	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

学校給食の栄養基準量	小学校	E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
		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しましょう。	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			あぶらあげ、ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、あかうお ドレッシング、さとう、あぶら、てんぷん、ごま、おぎ、こめ きゅうり、にんじん、はくさい、あかピーマン、たけのこ、コーン、えだまめ、しめじ、エリンギ、たまねぎ、えのきたけ E 634 P 26.6 F 20.2	
こ ん だ て	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	10(金) カルちゃんサラダ ひゅうがなつ トマトリゾット ぎゅうにくいりコロッケ
	あかき みどり 小学校	どうぶ、ぎゅうにゅう、わかめ、ぎゅうにく、どうにゅう さとう、ごまあぶら、あぶら、てんぷん、ごま、おぎ、こめ、たまねぎ、にんじん、ながねぎ、にんにく、しょうが、コーン、しめじ、もやし、えのきたけ、パインアップル E 607 P 23.5 F 17.4	ぎゅうにゅう、ぶたにく べにいも、あぶら、てんぷん、ごま、おぎ、おきなそば キャベツ、チンゲンサイ、にんじん、ゴーヤー、もやし E 487 P 25.1 F 18.5	ぎゅうにゅう、とりにく、みそ、こんぶ、あかうお さとう、ごま、おぎ、こめ きゅうり、ごま、だいごん、にんじん、シークワサー、にんにく、しょうが、ごぼう、きりぼしだいごん E 571 P 29.4 F 14.8	ぎゅうにゅう、しろういんげんまめ、ひじき、しらすまし、コーン、出汁、きゅうり ドレッシング、あぶら、ドレッシング、ごま、乳なしマーガリン、ごま、コロッケ きゅうり、ごま、たまねぎ、だいごん、にんじん、シークワサー、にんにく、しょうが、ごぼう、きりぼしだいごん E 512 P 17.4 F 21.8
こ ん だ て	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	ぎゅうにゅう、だいず、ぶたにく、ぶたレバー じゃがいも、しらたまご、あぶら、ごま、おぎ、こめ、乳なしマーガリン たまねぎ、にんじん、ピーマン、パインアップル、あかん、おとうろ、オタデココ、にんにく、トマト、まいか E 637 P 21.5 F 16.0	さば、ぎゅうにゅう、とりにく、わかめ、かまぼこ オリーブあぶら、卵なしマヨネーズ、さとう、おぎ、こめ、パン きゅうり、だいごん、にんじん、うめほし、しそ、たけのこ、パセリ、バジル E 569 P 23.9 F 20.9	どうにゅう、ぎゅうにゅう、しろういんげんまめ、みそ、とりにく 卵なしマヨネーズ、さとう、ごま、コッペパン、乳なしマーガリン、ドレッシング きゅうり、たまねぎ、にんじん、あかピーマン、ブロッコリー、コーン、パセリ E 571 P 26.9 F 22.3	どうぶ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう、みそ、ぶたにく、たまご、かまぼこ あぶら、おぎ、こめ キャベツ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、こんにゃく、ねぎ E 582 P 26.8 F 19.8
こ ん だ て	20(月)	21(火) はるまき 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	どうぶ、ぎゅうにゅう、あおりのり、たまご、とりにく、かまぼこ さとう、ごまあぶら、あぶら、てんぷん、ちゅうかめん、ごま キャベツ、ごま、たまねぎ、にんじん、ねぎ、コーン、きくらげ、しょうが E 510 P 25.5 F 21.5	ぎゅうにゅう、みそ、いわし、とりにく、ぶたにく あぶら、おぎ、こめ、さつまも キャベツ、たまねぎ、にんじん、ながねぎ、ピーマン、にんにく、しめじ、ごぼう、うめほし、しそ E 614 P 26.1 F 18.5	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく じゃがいも、卵なしマヨネーズ、ドレッシング、さとう、あぶら、おぎ、こめ いんげん、からし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン、こんにゃく、メロン E 556 P 22.9 F 13.2	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく ごまあぶら、あぶら、てんぷん、おぎ、こめ たまねぎ、とうがん、にんじん、ねぎ、あかピーマン、たけのこ、にんにく、しょうが、にんにくめい E 573 P 22.0 F 19.6
こ ん だ て	27(月)	28(火) のりマヨあえ アセロラゼリー おぎごはん とうがんのそばろに	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	ぶたにく、ぎゅうにゅう、だいず、のり、ぶたレバー 卵なしマヨネーズ、さとう、あぶら、ごま、おぎ、こめ キャベツ、きゅうり、ごま、たまねぎ、とうがん、にんじん、コーン、えだまめ、アセロラ E 603 P 21.8 F 18.7	どうぶ、ぎゅうにゅう、わかめ、アサ、ぶたにく、のり ドレッシング、さとう、ごまあぶら、ごま、おぎ、こめ キャベツ、きゅうり、とうがん、にんじん、ながねぎ、きくらげ、にんにく、しょうが、しいたけ E 551 P 21.3 F 19.0	あぶらあげ、ぎゅうにゅう、チーズ、だいず、とりにく、ほぎ ドレッシング、さとう、あぶら、ごま、卵なしマーガリン、ごま きゅうり、たまねぎ、にんじん、はくさい、ピーマン、あかピーマン、オレンジ、マッシュルーム、にんにく、コーン、パセリ E 547 P 27.6 F 19.6	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ひじき、つくね さとう、ごまあぶら、てんぷん、ごま、おぎ、こめ だいごん、にんじん、ながねぎ、はくさい、パセリ、しそ、しょうが、しいたけ、ごぼう、えのきたけ E 581 P 24.8 F 19.4

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。

空気入れかえ

ごみ拾い

グループづくり

手洗い

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な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。