



※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  | 体内でのほたらぎ   |
| 赤の食品 | 血やしく、骨をつくる |
| 黄の食品 | 働く力や体温を温める |
| 緑の食品 | 体の調子をどとのえる |

| 学校給食の栄養基準量 | 小学校 | E=エネルギー | P=蛋白質     | F=脂質      |
|------------|-----|---------|-----------|-----------|
|            |     | 650     | 21.1~32.5 | 14.4~21.7 |

|                  |  |   |  |
|------------------|--|---|--|
| こ<br>ん<br>だ<br>て | 5月<br>給食目標<br>みまわ せいけつ き<br>○身の周りの清潔に気を付けて、食事をしよう。<br>ちやうじく た<br>●朝食を食べよう。 | 5月5日<br>こどもの日<br>「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」と定められた国民の祝日です。<br>端午の節句という男の子の成長を祝う行事でもあります。こいのぼりを飾ったり、柏もちやちまきを食べたりします。柏の葉は新芽が育つまで古い葉が落ちないことから、あと継ぎが絶えないようにとの願いが込められているそうです。 | 1(木)<br>えんそく 遠足<br>2(金) ひごんだて<br>こどもの日献立<br>わふうぎのこハンバーグ<br>かしわもち<br>たけのこごはん<br>はくさいのゆずあえ |
|                  | あかき  | あぶらあげ、とりにく、きゅうにゅう、みそ、わかめ、たけのこ、さとう、あぶら、てんぷん  | あぶらあげ、とりにく、きゅうにゅう、みそ、わかめ、たけのこ、さとう、あぶら、てんぷん   |
|                  | みどり  | きゅうり、ごぼう、たまねぎ、にんじん、はくさい、ゆず、ゆずの皮、しょうが、みょうろ、ごま  | きゅうり、ごぼう、たまねぎ、にんじん、はくさい、ゆずの皮、しょうが、みょうろ、ごま  |
|                  | 小学校  | E 616 P 24.5 F 20.0   | E 616 P 24.5 F 20.0  |

|                  |  |  |  |                                       |   |
|------------------|--|--|--|---------------------------------------|---|
| こ<br>ん<br>だ<br>て | 5(月)<br>こどもの日<br>みどりの日<br>ふりかえきゅうじつ 振替休日 | 6(火)<br>みどりの日<br>ふりかえきゅうじつ 振替休日                      | 7(水)<br>どんぶりに、めん・スープ・くをいれましょう!<br>やさいそば (めん・スープ・く) だいごいもまめ | 8(木)<br>グレープフルーツ<br>ピリからにくみそどん わかめスープ | 9(金)<br>きりぼしだいごんのハリハリつけ<br>さかなのごまみそやき おぎごはん かしわじる |
|                  | あかき                                      | あぶらあげ、ぶたにく、きゅうにゅう、みそ、とりにく、たけのこ、さとう、ごまあぶら、あぶら、てんぷん、ごま | ぶたにく、きゅうにゅう、だいず  | どうぶ、ぶたにく、きゅうにゅう、だいず、みそ、わかめ、ぶたレバー      | あかさかな、とりにく、きゅうにゅう、みそ、こんぶ                          |
|                  | みどり                                      | きゅうり、ごぼう、たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマト、にんじん、しょうが                | きゅうり、ごぼう、たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマト、にんじん、しょうが                      | きゅうり、ごぼう、たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマト、にんじん、しょうが | きゅうり、ごぼう、たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマト、にんじん、しょうが             |
|                  | 小学校                                      | E 584 P 28.6 F 20.2                                  | E 576 P 23.6 F 17.1  | E 576 P 23.6 F 17.1                   | E 571 P 29.5 F 14.8                               |

|                  |  |  |  |  |   |                                       |
|------------------|--|--|--|--|---|---------------------------------------|
| こ<br>ん<br>だ<br>て | 12(月)<br>かいそうサラダ<br>オレンジ<br>おぎごはん ポークカレー | 13(火)<br>はくさいのおひたし<br>にくだんごのあまずだれ<br>おぎごはん りきゅうじる    | 14(水)<br>フルーツヨーグルト<br>こくとうパン<br>とりにくのスパイスやき わふうポトフ | 15(木)<br>クープイリチー<br>たまごやき<br>おぎごはん とうがんのすりながしじる              | 16(金)<br>タマナーチャンプルー<br>サバのパンこやき<br>おぎごはん ちくわのみそしる |                                       |
|                  | あかき                                      | あぶらあげ、ぶたにく、きゅうにゅう、みそ、とりにく、たけのこ、さとう、ごまあぶら、あぶら、てんぷん、ごま | ぶたにく、ウイナー、きゅうにゅう、ヨーグルト、とりにく                        | ぶたにく、とりにく、きゅうにゅう、こんぶ、たまご                                     | どうぶ、ちくわ、さば、ぶたにく、きゅうにゅう、みそ、わかめ                     |                                       |
|                  | みどり                                      | きゅうり、ごぼう、たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマト、にんじん、しょうが                | きゅうり、ごぼう、たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマト、にんじん、しょうが              | だいご、たまねぎ、にんじん、しめじ、パセリ、ハイチヨウ、みょうろ、おろし、アロエ、タコ、にんじん、しょうが、ブロッコリー | きゅうり、ごぼう、たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマト、にんじん、しょうが             | きゅうり、ごぼう、たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマト、にんじん、しょうが |
|                  | 小学校                                      | E 608 P 22.5 F 17.2                                  | E 595 P 24.2 F 20.2                                | E 591 P 26.7 F 20.7  | E 566 P 22.1 F 19.5                               | E 588 P 26.5 F 21.3                   |

|                  |                                    |   |   |   |  |
|------------------|------------------------------------|---|---|---|--|
| こ<br>ん<br>だ<br>て | 19(月)<br>ぶどう(2コ)<br>おぎごはん ミートソースパネ | 20(火)<br>にんにくめのいためもの<br>おこのみやきふうつくね<br>おぎごはん わかたけじる     | 21(水)<br>ホイコーロー<br>アセロラゼリー<br>おぎごはん ちゅうかふうコンスープ | 22(木)<br>やさいのカレーいため<br>どりのシークワサーみそやき<br>おぎごはん もずくのすましじる | 23(金)<br>こんがりキノネサラダ<br>おぎごはん ミルクスープ<br>トマトリゾット キャベツのメンチカツ    |
|                  | あかき                                | かつおぶし、かまぼこ、ぶたにく、きゅうにゅう、わかめ、あおのり、とりにく                    | どうぶ、ぶたにく、とりにく、きゅうにゅう、みそ、たまご                     | どうぶ、ぶたにく、とりにく、きゅうにゅう、みそ、たまご                             | ルクジュアール(あぶらあげ)、とりにく、きゅうにゅう、アセロラ、ぶたレバー                        |
|                  | みどり                                | キャベツ、きゅうり、セロリ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、あかピーマン、きゅうり、たまねぎ、にんじん、しょうが | きゅうり、ごぼう、たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン、にんじん、しょうが           | キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、ピーマン、コーン、にんじん、しょうが                    | キャベツ、たまねぎ、にんじん、ながねぎ、えのきたけ、シークワサー、しょうが、にんじん、トマト、きゅうり、にんじん、コーン |
|                  | 小学校                                | E 510 P 23.4 F 19.2                                     | E 601 P 23.6 F 20.6                             | E 601 P 21.4 F 18.9                                     | E 579 P 23.1 F 20.2  |

|                  |  |   |  |  |   |
|------------------|--|---|--|--|---|
| こ<br>ん<br>だ<br>て | 26(月)<br>からしなのささみあえ<br>ふわっといちご<br>ゆかりごはん とうにゅうみそしる | 27(火)<br>くさわかめをあえもの<br>あじのり<br>おぎごはん とうがんのそばろに          | 28(水)<br>パンパンジー<br>オレンジ<br>ちゅうかふうおこわ にくだんごのスープ | 29(木)<br>(タルタルキャベツ)<br>バーガーパン<br>フィッシュバーガー(フィッシュフライ) コンソメスープ | 30(金)<br>てづくりアラサラー<br>おぎごはん ガバオライス(おぎごはん・く) アーサのスープ |
|                  | あかき  | あつあげ、とうにゅう、とりにく、きゅうにゅう、みそ                               | ぶたにく、きゅうにゅう、くさわかめ、とりにく、だいず、ぶたレバー               | ぶたにく、きゅうにゅう、とりにく、ひき  | ウイナー、きゅうにゅう、たら                                      |
|                  | みどり  | キャベツ、きゅうり、セロリ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、あかピーマン、きゅうり、たまねぎ、にんじん、しょうが | キャベツ、きゅうり、ごま、たまねぎ、にんじん、えんどう、しいたけ、しょうが、コンニャク    | キャベツ、きゅうり、とうがんにんじん、にんじん、パセリ、コンニャク、えのきたけ                      | キャベツ、フィッシュ、セロリ、たまねぎ、にんじん、はくさい、あかピーマン、しめじ、パセリ、コーン    |
|                  | 小学校  | E 585 P 21.0 F 16.2                                     | E 579 P 26.3 F 16.4                            | E 545 P 25.2 F 20.3  | E 564 P 23.1 F 22.0                                 |

**給食当番以外の人の準備** みんなできれいに!

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。

空気入れがえ ゴミ拾い グループつくり 手洗い

**朝食をとる習慣がない**

→まずは何かを食べる

→小さく完璧な朝食をとろうと思ってもなかなか難しいものです。まずはおにぎりやパンなど、何かを食べることを習慣づけていきましょう。

**朝食はステップアップ 1・2・3**

① 主食  
② 主食 + 1品  
③ 主食 + 2品

無理せずステップアップしていきましょう!