

5月の予定献立表

※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。

食品群	体内ではたらしき
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

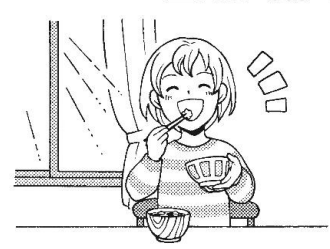
学校給食の栄養基準量	小学校	C=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
		650	21.1~32.5	14.4~21.7

こ ん だ て	1(月) 麦ごはん 肉豆腐 れんこん入りつくね 白菜のさっぱり和え	2(火) わかたけごはん ほきのゆうあん焼き たくあんおえ かしおもち
あか	牛乳,ぶた肉,とうふ,とり肉,大豆	牛乳,とり肉,油あげ,ほき,みそ
き	米,麦,油,さとう,ドレッシング	米,油,卵なしマヨネーズ,ごま,さとう,かしおもち
みどり	ごんにやく,にんじん,はくさい,長ねぎ,ごまつな,しいたけ,しょうが,れんこん,たまねぎ,きゅうり	たけのこ,にんじん,しいたけ,えだ豆,ゆず,きゅうり,キャベツ,だいこん漬
小学校	C 591 P 25.0 F 17.6	C 622 P 25.7 F 17.7

【今月の給食目標】
○身の周りの清潔に気を付けて食事をしよう

1日は朝ごはんから始まる

朝ごはんを食べると、エネルギーや栄養素を補給することができます。さらに体温を上げて脳や体を自覚めさせて、活動できる状態に切りかえます。また、胃や腸の動きをよくして排便を促し、便秘の予防に役立ちます。
1日を元気に始めるために、朝ごはんは欠かすことができません。毎日必ず、朝ごはんを食べたから登校するようにしましょう。



©少年写真新聞社2023

こ ん だ て	8(月) 麦ごはん いわしのうめ煮 ゴーヤーチップス とん汁	9(火) 春の遠足
あか	牛乳,まいわし,ぶた肉,あつあげ,みそ,いわしのうめ煮	
き	米,麦,小麦粉,油,ごま油	
みどり	ゴーヤー,しょうが,だいこん,にんじん,たまねぎ,はくさい,ごぼう,ごんにやく	
小学校	C 610 P 23.3 F 19.0	

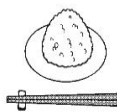
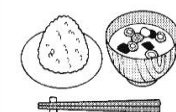

こ ん だ て	10(水) 紅芋パン ビーンズシチュー カラフルコーンサラダ オレフジ	11(木) 麦ごはん とり肉の梅焼き 小松菜のおかか和え じゃがいものみそ汁	12(金) 和風スパゲティ みそあじの肉だんご ぶたしゃぶサラダ おうとう
あか	牛乳,ぶた肉,いんげん豆,金時豆,豆乳	牛乳,とり肉,糸けざり,油あげ,みそ	牛乳,ぶた肉,ベーコン,とり肉,肉だんご
き	油,さとう,小麦粉,紅芋パン,じゃがいも,卵なしマーガリン,ドレッシング	米,麦,さとう,ごま,ごま油,じゃがいも	スパゲティ,オリーブ油,ドレッシング
みどり	にんにく,にんじん,たまねぎ,しめじ,グリーンピース,コーン,ブロッコリー,キャベツ,きゅうり,オレフジ	ねぎ,うめ,ごまつな,はくさい,にんじん,さんとうさい,えのきたけ	にんじん,たまねぎ,えのきたけ,しめじ,マッシュルーム,アスパラガス,にんにく,しそ,しょうが,キャベツ,コーン,もも
小学校	C 630 P 23.9 F 21.4	C 585 P 23.4 F 18.2	C 522 P 22.7 F 16.5

こ ん だ て	15(月) 麦ごはん チキンストロガノフ イタリアンサラダ フルーツポンチ	16(火) きびごはん タマナーチャップルー ぶた肉のシークワサー みそ焼き もずく汁	17(水) クファジューシー 焼きししゃも ごまつなサラダ ぶどうゼリー	18(木) 麦ごはん びびんバ 春雨スープ	19(金) 五目うどん じゃがいものナムル みたらしだんご オレフジ
あか	牛乳,とり肉,ぶたレバー,豆乳,いんげん豆	牛乳,ぶた肉,とうふ,みそ,もずく,とり肉	牛乳,ぶた肉,油あげ,ごんぶ,ししゃも,ちくわ	牛乳,牛肉,みそ,きんし卵,とり肉	牛乳,とり肉,油あげ
き	米,麦,じゃがいも,油,小麦粉,卵なしマーガリン,ドレッシング,さとう,白玉だんご	米,もちきび,油,さとう	米,油,ドレッシング,ぶどうゼリー	米,麦,ごま油,さとう,ドレッシング,ごま,春雨,でん粉	うどん,じゃがいも,ごま,ドレッシング,しらたまだんご,さとう,水あめ,でん粉
みどり	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,トマト,にんにく,キャベツ,赤ピーマン,ブロッコリー,カリフラワー,コーン,みかん,黄もも,ナタデココ,シークワサー,パイナップル	キャベツ,もやし,にんじん,シークワサー,とうがね	しいたけ,にんじん,青ねぎ,ごまつな,はくさい,黄ピーマン	ごぼう,にんじん,にんにく,もやし,ごまつな,しいたけ,さんとうさい,たけのこ	だいこん,にんじん,たまねぎ,ごまつな,きゅうり,オレフジ
小学校	C 664 P 22.5 F 17.0	C 628 P 28.9 F 21.9	C 517 P 18.6 F 17.2	C 545 P 21.6 F 13.0	C 448 P 17.7 F 11.5

こ ん だ て	22(月) 振替休	23(火) 麦ごはん 肉じゃが からし菜のささみ和え 手づくりふりかけ	24(水) シナモントースト 白菜の豆乳クリーム煮 チキンサラダ ぶどう	25(木) 麦ごはん マーボーなす ひじきしゅうまい パンサンスー	26(金) ×キシカンライス 野菜コロッケ ビーンズサラダ パイフ
あか		牛乳,ぶた肉,とり肉,チリメン,青のり,糸けざり	牛乳,とり肉,豆乳,いんげん豆	牛乳,ぶた肉,ぶたレバー,大豆,とうふ,みそ,ひじき,とり肉,きんし卵	牛乳,ぶた肉,ウインナー,ベーコン,大豆,ひよこ豆,えんどう豆,いんげんまめ,いんげん豆,とり肉
き		米,麦,油,じゃがいも,さとう,卵なしマヨネーズ,ドレッシング,ごま	パン,マーガリン,さとう,じゃがいも,ごま,油	米,麦,油,さとう,ごま油,でん粉,春雨,ごま	米,油,さとう,でん粉,じゃがいも,パン粉,卵なしマヨネーズ,ドレッシング
みどり		にんじん,たまねぎ,いんげん,ごんにやく,からし菜,もやし,コーン	シナモン,はくさい,にんじん,たまねぎ,アスパラガス,キャベツ,赤ピーマン,コーン,シークワサー,ぶどう	にんじん,たまねぎ,長ねぎ,なす,木くらげ,にんにく,しょうが,きゅうり,もやし	にんじん,たまねぎ,ピーマン,マッシュルーム,トマト,かぼちゃ,えだまめ,えだ豆,きゅうり,キャベツ,パイナップル
小学校		C 592 P 24.2 F 14.7	C 588 P 23.2 F 21.0	C 618 P 23.8 F 18.0	C 585 P 19.2 F 19.6

こ ん だ て	29(月) 麦ごはん ポークカレー ブロッコリーサラダ ヨーグルト	30(火) 麦ごはん とり肉の塩こうじ焼き きんぴらレフコフ うちなーみそ汁 オレフジ	31(水) ごはん ミニあじフライ きりぼし大根のハリハリづけ アーサと冬瓜のみそ汁 オレフジ
あか	牛乳,ぶた肉,ぶたレバー,ヨーグルト	牛乳,とり肉,ぶた肉,とうふ,みそ	牛乳,ごんぶ,アーサ,とうふ,みそ
き	米,麦,じゃがいも,油,小麦粉,マーガリン,ドレッシング	米,麦,米(こうじ),油,さとう,ごま油,ごま	米,油,ごま,さとう
みどり	たまねぎ,にんじん,ピーマン,エリンギ,にんにく,トマト,ブロッコリー,ごまつな,きゅうり,赤ピーマン,黄ピーマン	れんこん,ごぼう,にんじん,いんげん,ごんにやく,とうがね,ごまつな,オレフジ	きりぼし大根,にんじん,きゅうり,とうがね
小学校	C 640 P 21.5 F 16.4	C 636 P 28.8 F 19.9	C 547 P 18.5 F 14.8

~~~~~ 朝ごはんステップアップ ~~~~~

|                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ホップ</b><br>(主食のみ)                                                                  | <b>ステップ</b><br>(主食+1品)                                                                | <b>ジャンプ</b><br>(バランスを考える)                                                             |
|  |  |  |
| いつも食べていない人は、まずは食べる習慣をつけましょう。ごはん(おにぎり)やパンなどの主食はエネルギー源になるので、朝から活動的に過ごせます。               | 主食を食べる習慣がある人は、もう1品増やしてみてください。納豆やチーズなどのそのままでも食べられるものや、即席のみそ汁などがおすすめです。                 | 主食+1品を食べることに慣れてきたら、主食・主菜・副菜をそろえましょう。さらに、汁物を実践することによって、栄養のバランスがよくなります。                 |

©少年写真新聞社2023