

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	体内ではたらく
赤の食品	血や肉、胃をつくる
黄の食品	衝く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

学校給食の栄養基準量		C=1杯分	P=2杯分	F=3杯分
	小学校	650	21.1~32.5	14.4~21.7

<p>【今月の給食目標】</p> <p>○身のまわりの清潔に気を付けて食事をしよう</p> <p>●朝食を食べよう</p> <p>朝ごはんを食べる3つのスイッチを入れよう！ まいにち、朝ごはんを食べると体と心の健康につながっています。</p>		<p>「脳のスイッチ」</p> <p>朝ごはんを食べると、脳に栄養が届いて、脳がはたらくスイッチがはいります。</p> 		<p>「からだのスイッチ」</p> <p>朝ごはんを食べると体温が上がり、体を動かすスイッチがはいります。</p> 		<p>「おなかのスイッチ」</p> <p>朝ごはんを食べると、おなかの中にある胃や腸が動き出し、うんこを出すためのおなかのスイッチが入ります。</p> 		<p>1(金)</p> <p>春のえんそく</p> 	
こ	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)				
んだ	みどりの日	こどもの日	振替休日	あかたけごはん	麦ごはん				
て				ちくあのおふゆき	ポークカレー				
あ				くきあかめのあえもの	ブロッコリーサラダ				
か				ミニたいやき	ゴーヤーチップス				
き				牛乳、とり肉、油あげ、ちくあ、糸けずり、菜わかめ	牛乳、ぶた肉、ぶたレバー、ハム				
み				米、油、卵なしマヨネーズ、さとう、ミニたいやき	米、麦、じゃがいも、油、小麦粉、乳なしマーガリン、さとう、ドレッシング、でん粉				
ど				たけのこ、にんじん、しいたけ、えだ豆、パセリ、まつな、キャベツ、きゅうり、シーワーカー	たまねぎ、にんじん、エリンギ、ピーマン、にんにく、トマト、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、コーン、ゴーヤー				
り				C 637 P 25.1 F 20.7	C 668 P 20.8 F 20.2				
小									
学									
校									
こ	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)				
ん	きびごはん	麦ごはん	なすミートソース	麦ごはん	シナモントースト				
だ	チンジャオロース	ひじきいりたまごやき	スパゲティ	とり肉の梅やき	白菜の豆乳クリームに				
て	卵いりコーンスープ	タマナーチャンプルー	アスパラサラダ	小松菜のおかかあえ	チキンサラダ				
あ	牛乳、ぶた肉、とり肉、卵、とろろ	牛乳、とり肉、ぶた肉、大豆、とろろ、みそ、ひじきいりたまごやき	牛乳、ぶた肉、ぶたレバー、大豆、とり肉、白豆、白いんげん豆	牛乳、とり肉、糸けずり、油あげ、みそ	牛乳、とり肉、豆腐、いんげん豆				
か	米、もちきび、油、さとう、でん粉、ターサイパオズ	米、麦、さとう、でん粉、油、ごま、ごま油、アセロラミルク	スパゲティ、油、オリーブ油、さとう、ドレッシング、いも、乳なしマーガリン、生クリーム	米、麦、さとう、ごま、ごま油、じゃがいも	パン(小麦・乳)、マーガリン、さとう、じゃがいも、乳なしマーガリン、小麦粉、ごま、油				
き	ピーマン、赤ピーマン、たけのこ、にんにく、しょうが、コーン、長ねぎ	たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、にら、だいこん、ごぼう、生話でんにやく、青ねぎ	なす、にんじん、たまねぎ、セロリ、にんにく、トマト、アスパラガス、コーン、きゅうり	しその葉、うめ、まつな、はくさい、にんじん、ほうろく、草、えのきたけ	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、きゅうり、シーワーカー				
み									
ど									
り									
小									
学									
校									
こ	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)				
んだ	振替休日	とりごぼうめし	麦ごはん	麦ごはん	黒糖パン				
て		さばのごまやき	ガパオライス(具)	フーイリチー	とり肉とひよこ豆のトマトに				
あ		いそかあえ	きのこスープ	さつまいもの天ぷら	グリーンサラダ				
か		オレンジ	フルーリヨーグルト	アーサイりゆしどうろ	バナナ				
き		牛乳、とり肉、油あげ、さば、みそ、チリメン、糸けずり、のり	牛乳、ぶた肉、大豆、とり肉、ヨーグルト、白玉焼き風オムレツ	牛乳、ぶた肉、くるま麩、卵、ゆしどうろ、アーサ	牛乳、とり肉、ひよこ豆、いんげん豆				
み		米、麦、油、ごま、さとう、ごま油	米、麦、さとう、ごま油	米、麦、油、さつまいも、小麦粉	油、黒糖パン、じゃがいも、オリーブ油、ドレッシング				
ど		ごぼう、にんじん、えだ豆、しいたけ、まつな、はくさい、オレンジ	たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、奥ピーマン、エリンギ、しめじ、パセリ、にんにく、にんじん、まつな、えのきたけ、みかん、奥もも、洋なし、ごぼう、パインアップル、さくらんぼ、チヂメコ	にんじん、キャベツ、からし菜、もやし、にら、にんにく、しょうが	たまねぎ、にんじん、にんにく、トマト、パセリ、パセリ、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、バナナ				
り									
小									
学									
校									
こ	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)				
ん	麦ごはん	麦ごはん	ビーフンいため	いろどりピラフ	麦ごはん				
だ	ビビンバ	肉どうろ	もちもちベーコンチーズ	さかなパン粉やき	さんまのかばやき風				
て	春雨スープ	あかめの酢の物	もずくスープ	ハニーマスタードサラダ	パパイヤのごまサラダ				
あ	牛乳、牛肉、ぶた肉、みそ、錦糸卵、とり肉	牛乳、ぶた肉、どうろ、あかめ、糸かまぼこ、とり肉、みそあじにくだんご	牛乳、ぶた肉、ベーコン、チキアギ、卵、パルメザンチーズ、もずく、大豆	牛乳、ウインナー、まぐろ、ハム	牛乳、さんま、ぶた肉、どうろ、みそ				
か	米、麦、ごま油、さとう、ドレッシング、ごま、春雨、でん粉	米、麦、油、さとう	ビーフン、油、ごま油、ボン・デ・Qミックス、ごま	米、油、乳なしマーガリン、卵なしマヨネーズ、パン粉、はちみつ、オリーブ油	米、麦、油、さとう、でん粉、ごま、ドレッシング				
き	ごぼう、にんじん、にんにく、もやし、まつな、しいたけ、たけのこ、もも	ぶんにやく、にんじん、はくさい、長ねぎ、ほうろく、れん草、しいたけ、きゅうり、だいこん、シーワーカー、たまねぎ、しょうが	もやし、にんじん、キャベツ、ピーマン、たまねぎ、さくらげ、にんにく、えのきたけ、長ねぎ、しょうが、りんご	たまねぎ、赤ピーマン、ピーマン、マッシュルーム、コーン、にんにく、パセリ、パセリ、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、にんじん、奥ピーマン	しょうが、パパイヤ、チンゲンサイ、にんじん、とうろ、まつな、えのきたけ				
み									
ど									
り									
小									
学									
校									