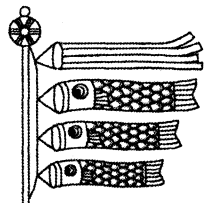
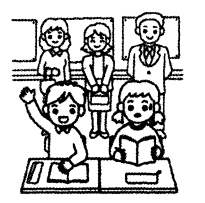


# 令和元年 5月の予定献立表

※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、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<br>の栄養基<br>準量 |     | C=エネルギー       | P=タンパク質       | F=脂質 |
|--------------------|-----|---------------|---------------|------|
| 小学校                | 650 | 21.1~<br>32.5 | 14.4~<br>21.7 |      |

|                  |                                                                                              |                                                                                                     |                                                                                                            |                                                                                      |                                                                                                                        |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| こ<br>ん<br>だ<br>て |             | 7(火)<br>牛乳<br>ごはん<br>焼肉丼ぶり(具)<br>はるさめスープ<br>バナナ                                                     | 8(水)<br>牛乳<br>麦ごはん<br>マーボーなす<br>ゴーヤーの中華サラダ<br>ニューサマーオレンジ                                                   | 9(木)<br>牛乳<br>麦ごはん<br>魚のみそマヨネーズ焼き<br>フーイリチー<br>アーサ汁                                  | 10(金)<br>牛乳<br>うっちんライス<br>豆腐ハンバーグきのこあんかけ<br>アーモンドあえ<br>アセロラゼリー                                                         |
| あか<br>き          |             | 牛乳、牛肉、鶏肉<br>米、さとう、でん粉、油、春雨<br>ピーマン、たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、<br>こんにやく、長ねぎ、にんにく、しょうが、<br>椎茸、にんじん、ねぎ、はくさい、バナナ | 牛乳、豚肉、豆腐、みそ、鶏肉<br>米、麦、油、ごま油、でん粉、ごま、さとう<br>なす、たけのこ、にんじん、たまねぎ、にら、<br>椎茸、にんにく、ゴーヤー、赤ピーマン、<br>キャベツ、コーン、ひょうろがなつ | 牛乳、しいたけ、みそ、豚、ツナ、ベーコン、<br>アーサ、豆腐、おふ<br>米、麦、ノンエッグマヨネーズ、油<br>たまねぎ、キャベツ、にんじん、にら、しょう<br>が | 牛乳、鶏肉、大豆<br>米、バター、油、でん粉、アーモンド、こ<br>ま、さとう、ゼリー<br>にんじん、たまねぎ、長ねぎ、しめじ、マッ<br>シュルーム、グリーンピース、えのきたけ、エ<br>リンギ、ねぎ、しょうが、キャベツ、こまつな |
| みどり              |                                                                                              | C 580 P 24.5 F 11.3                                                                                 | C 617 P 24.1 F 19.1                                                                                        | C 683 P 33.8 F 22.8                                                                  | C 611 P 21.5 F 22.1                                                                                                    |
| こ<br>ん<br>だ<br>て | 13(月)<br>牛乳<br>麦ごはん<br>魚のゆずみそやき<br>煮つけ<br>たくあんときゅうりのごまあえ                                     | 14(火)<br>牛乳<br>きびごはん<br>ホイコーロウ<br>ワンドンスープ<br>ももまんじゅう                                                | 15(水)<br>牛乳<br>ごはん<br>千切りイリチー<br>沖縄風みそ汁<br>ちんすこう                                                           | 16(木)<br>牛乳<br>ジャージャー麺<br>はるまき<br>すいか                                                | 17(金)<br>牛乳<br>ひじきごはん<br>鶏肉のピリカラやき<br>こんさいサラダ                                                                          |
| あか<br>き          | 牛乳、しいたけ、みそ、豚肉、かまぼこ、<br>厚揚げ、昆布<br>米、麦、さとう、ごま、ごま油                                              | 牛乳、豚肉、みそ、ワンドン<br>米、もちきび、さとう、でん粉、油、<br>小麦粉、あずき、さとう、ラード                                               | 牛乳、昆布、豚肉、かまぼこ、豆腐、みそ<br>米、さとう、油、ちんすこう                                                                       | 牛乳、豚肉、レバー<br>中華めん、ごま油、さとう、でん粉、油、<br>はるさめ、米粉                                          | 牛乳、あぶらあげ、ひじき、豚肉、<br>かまぼこ、鶏肉<br>米、麦、油、さとう、ごま油、じゃがいも、<br>ごま、ノンエッグマヨネーズ                                                   |
| みどり              | ゆず、こんにやく、にんじん、とうがんと、いん<br>げん、しょうが、もやし、たくあん、きゅうり                                              | キャベツ、ピーマン、黄ピーマン、たけのこ、<br>赤ピーマン、長ねぎ、しょうが、にんにく、き<br>らげ、にんじん、チンゲンサイ                                    | 千切大根、こんにやく、とうがんと、へちま、<br>にんじん、チンゲンサイ                                                                       | にんにく、しょうが、たけのこ、椎茸、にんじ<br>ん、たまねぎ、長ねぎ、にら、キャベツ、すい<br>か                                  | 椎茸、えだまめ、にんじん、にんにく、しょう<br>が、れんこん、きゅうり、コーン                                                                               |
| 小学校              | C 653 P 29.2 F 20                                                                            | C 609 P 24.6 F 13.4                                                                                 | C 618 P 22.6 F 18.1                                                                                        | C 676 P 24.7 F 27.1                                                                  | C 649 P 29.6 F 26                                                                                                      |
| こ<br>ん<br>だ<br>て | 20(月)<br>牛乳<br>ごはん<br>タコライス<br>わかめスープ<br>もも                                                  | 21(火)<br>牛乳<br>ゆかりごはん<br>さばの塩焼き<br>タマナーチャンプルー<br>かぼちゃのみそ汁                                           | 22(水)<br>牛乳<br>ごこごはん<br>ハヤシライス<br>ビーンズサラダ<br>グレープフルーツ                                                      | 23(木)<br>牛乳<br>きのこピラフ<br>ごぼうのメンチカツ<br>ポテトサラダ                                         | 24(金)<br>牛乳<br>コッペパン<br>チリドック<br>チーズサラダ<br>マッシュルームスープ                                                                  |
| あか<br>き          | 牛乳、豚肉、豚レバー、ひよこ豆、<br>チーズ、わかめ、豆腐<br>米、油、ごま、ごま油                                                 | 牛乳、さば、豆腐、ベーコン、ふたにく、<br>あぶらあげ、わかめ、みそ<br>米、油                                                          | 牛乳、牛肉、チーズ、ひよこ豆、青えん<br>どう豆、赤いんげん豆<br>米、胚芽米、もちきび、丸麦、黒米、<br>赤米、じゃがいも、生クリーム、小麦粉、<br>バター、油                      | 牛乳、鶏肉、メンチカツ、ハム<br>米、油、バター、油、じゃがいも、<br>ノンエッグマヨネーズ、さとう                                 | 牛乳、ウインナー、チーズ、<br>ベーコン、鶏肉、スキムミルク<br>コッペパン、油、さとう、バター、小麦<br>粉、生クリーム                                                       |
| みどり              | たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、<br>キャベツ、赤ピーマン、えのきたけ、ねぎ、<br>黄桃(もも)                                       | キャベツ、にんじん、にら、たまねぎ、<br>かぼちゃ、ねぎ、赤しそ                                                                   | にんじん、たまねぎ、しめじ、にんにく、キャ<br>ベツ、きゅうり、グレープフルーツ                                                                  | たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、しめ<br>じ、エリンギ、まいたけ、ピーマン、ごぼう、<br>きゅうり                                | たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、<br>キャベツ、ブロッコリー、赤ピーマン、マッ<br>シュルーム                                                                  |
| 小学校              | C 690 P 27.6 F 22.8                                                                          | C 671 P 31.1 F 23.9                                                                                 | C 635 P 20.3 F 17.8                                                                                        | C 614 P 20.4 F 24.2                                                                  | C 608 P 26.7 F 26.9                                                                                                    |
| こ<br>ん<br>だ<br>て | 27(月)<br> | 28(火)<br>牛乳<br>麦ごはん<br>キムチ鍋<br>とうみょうのナムル<br>オレンジ                                                    | 29(水)<br>牛乳<br>ジャンボおにぎり<br>梅アンドンスー<br>にんじんシリシリ<br>けんちん汁                                                    | 30(木)<br>牛乳<br>麦ごはん<br>魚のてりやき<br>きんぴらごぼう<br>さつま汁                                     | 31(金)<br>牛乳<br>シナモントースト<br>ビーフシチュー<br>グリーンサラダ<br>チーズ                                                                   |
| あか<br>き          | にちようさんかんび<br>日曜参観日<br>ふりかえ休日                                                                 | 牛乳、豚肉、豆腐、ちくわ、みそ、鶏肉<br>米、麦、じゃがいも、はるさめ、さとう、<br>ごま油、ごま                                                 | 牛乳、焼肉、豚肉、みそ、糸けずり、<br>卵、ツナ、豆腐、あぶらあげ<br>米、さとう、油、じゃがいも、ごま油                                                    | 牛乳、まぐろ、豚肉、チキアギ、あぶら<br>あげ、みそ<br>米、麦、さとう、油、ごま、ごま油、さつま<br>いも                            | 牛乳、牛肉、豚レバー、ハム、チーズ<br>食パン、バター、さとう、アーモンド、オ<br>リーブ油、じゃがいも、小麦粉                                                             |
| みどり              |                                                                                              | 白飯、キムチ、はくさい、こまつな、しめじ、<br>とうみょう、もやし、キャベツ、にんじん、オレ<br>ンジ                                               | うめ、にんじん、たまねぎ、にら、だいこん、<br>ごぼう、こんにやく、長ねぎ、しめじ                                                                 | しょうが、ごぼう、にんじん、こんにやく、たま<br>ねぎ、椎茸、ねぎ                                                   | にんにく、たまねぎ、にんじん、セロリー、<br>マッシュルーム、ブロッコリー、こまつな、<br>きゅうり、キャベツ                                                              |
| 小学校              |                                                                                              | C 610 P 22 F 19.4                                                                                   | C 603 P 23.5 F 17.1                                                                                        | C 622 P 28 F 14.9                                                                    | C 651 P 26.6 F 27.6                                                                                                    |

5月の給食目標  
「たのしい給食をしよう」  
「じょうぶなからだをつくらう」



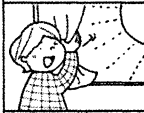
朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんをぬくと、エネルギー不足で集中力がかけたり、イライラ  
しやすくなります。栄養バランスのととのった朝ごはんに近づけるために夕食のこのりのおかずや  
冷凍した野菜、1品にいろいろな食材を加えてみる(例: 具だくさんみそ汁)などの工夫をして  
みましょう!

家族で取り組んでみませんか?

早起き・早寝・朝ごはん



保護者の生活習慣は、子どもに  
大きく影響します。朝食を欠食す  
る保護者の子どもは、朝食を欠食  
する傾向が見られます。また、保  
護者の帰宅時間が遅いと子どもの  
就寝時刻が遅くなったり、コミュ  
ニケーション時間が少なかったり  
する傾向にあるようです。家族で  
早起き・早寝・朝ごはんを実践し  
て元気で健康にすごしましょう。

|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 早起き                                                                                 | 早寝                                                                                  | 朝ごはん                                                                                |
|  |  |  |
| 朝の光を浴びると体内時計を<br>促す脳内物質のセロトニンが<br>分泌され、日中に活動し<br>やすくなります。                           | 睡眠は、疲れを取ったり、<br>体を成長させたりします。<br>夜は早く寝て十分な睡眠を<br>とりましょう。                             | 夕食でつきたエネルギー<br>は朝には残っています。<br>午前中、元気に活動するた<br>めに、朝食をとりましょう。                         |