

5月給食だより



中山小学校 2025.4.30

こんだていちらん

にち	ようび	しゅしょく	牛乳	ふくしょく	ぎょうじしょく
1	木	ごはん	○	きのことなまあげのあんかけどん(ぐ)しらたまじる	
2	金	ちらしずし	○	かつおのやくみソース すましじる かしわもち	こどもの日献立
7	水	チキンライス	○	マーマレードチキン ハムサラダ こめこのABCスープ	
8	木	ゆかりごはん	○	あじのなんばんづけ だいこんとわかめのみそじる くだもの(オレンジ)	
9	金	コーンピラフ	○	おからとひじきのキッシュふう ジュリアンスープ	
12	月	ごはん	○	しろみざかなのたつたあげ なっとういそあえ しんたまねぎのみそじる	
13	火	カレーピラフ	○	ピーマンのにくずめ やさいスープ	
14	水	セサミトースト	○	コーンサラダ ミネストローネ	
15	木	ピースごはん	○	いそかあえ にくじゃが ヨーグルト	1年生さやむぎ
16	金	ごはん	○	プルコギふうやきにく とうふだんごスープ パインゼリー	
19	月	ごはん	○	あぶたまどん(ぐ) なめこのみそじる ツナときゅうりのサラダ	
20	火	ごはん	○	ひじきのふりかけ きくらげスープ あげどりとじゃがいものチリソース	6年生 給食なし
21	水	ごはん	○	さばのみそに けんちんじる もやしとこまつなのいそあえ	
22	木	ナポリタン	○	とうにゅうコーンスープ フルーツしらたま	
23	金	ごはん	○	チキンカレー フレーフレーカツ カラフルサラダ	うんどうかい おうえんこんだて 運動会応援献立
26	月	振り替え休日			
27	火	ひじきごはん	○	とうふナゲット なまあげのみそじる くだもの(さくらんぼ2こ)	
28	水	ごはん	○	いかのかりんあげ くきわかめのサラダ ハートのスープ れいとうパイ	
29	木	ちゅうかめん	○	キムチいりにくみそめん(ぐ) てづくりピザまん モザイクゼリー	
30	金	ざっこくまいごはん	○	おからコロッケ きゅうりのしおこんぶあえ とうふのみそじる	

※ 物資の都合上、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

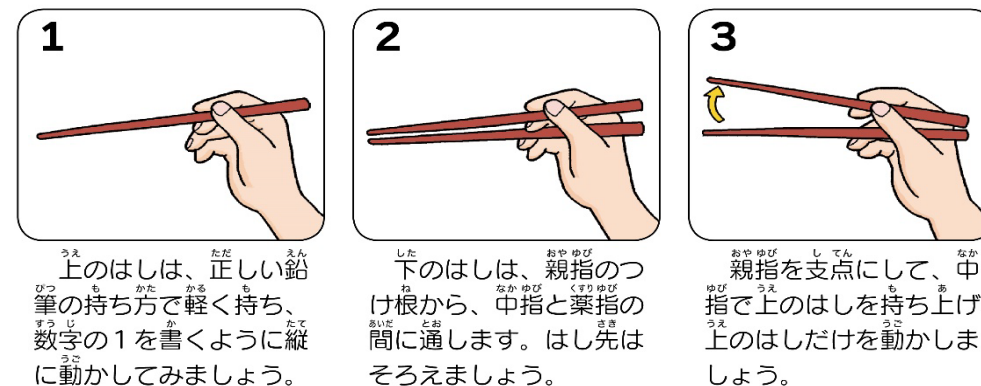
こんげつ きゅうしょくもくひょう
今月の給食目標

かんが しょくじ
マナーを考えて食事をしよう

食事にはエネルギーや栄養素をとる以外にも、人と人のつながりを深めたり、心を和ませたりする働きがあります。食事マナーは昔から伝えられてきたもので、相手をいやな気持ちにさせないことやきれいに食べるために守ってほしい大切なことです。



基本のはしの持ち方



はしの扱い方に
気をつけよう

はしは、扱い方によっては危険をとまいます。危険な扱いは絶対にやめましょう。

ふり回す

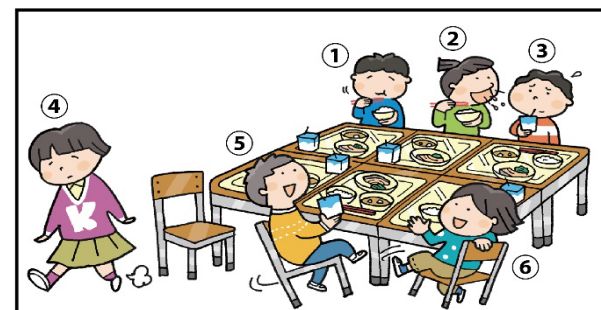


口にくわえたまま歩く



マナー違反は だーれだ

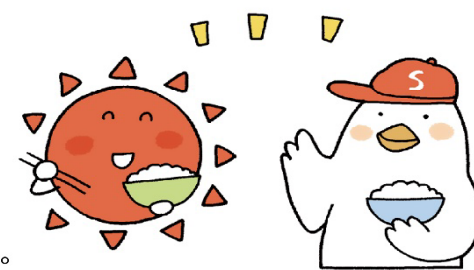
右の絵の中にマナー違反をしている人が4人います。だれがどんなマナー違反をしているのかを考えてみましょう。



答え ②は口の中に食べ物が入ったまま話をしています。中の食べ物が見えたり飛んだりしています。④は食事中に立ち歩いています。周りの人が落ち着かなくなります。⑤、⑥はいすを揺らしています。後ろに倒れると危険です。

運動会当日もしっかり朝ごはん！

わたしたちは、運動するためのエネルギーを食事によって補給しています。特に朝ごはんは午前中の大切なエネルギー源です。例えば夜7時に夕ごはんを食べた場合、朝ごはんをぬくと、昼の12時まで約17時間も絶食することになってしまいます。運動会当日は、午前中から元気に活動できるように、しっかり朝ごはんを食べて登校しましょう。



5月 きゅうしょくよていこんだてひょう

市川市立市川市立中山小学校

日	曜日	こんだて	血や骨、肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの		
		しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳					
1	木	ごはん きのこなまあげのあんかけどん(ぐ)	ぶた かつおぶし なまあげ	ちばけんさんふさがね	しょうが にんにく にんじん いらえのき エリンギ しめじ きくらげ	エネルギー 570 kcal たんぱく質 23.7 g	
		しらたまじる	とり なたと うかつおぶし こんぶ	しらたま	にんじん だいこん ほうれんそう	脂質 16.2 g	
		牛乳	ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.0 g	
2	金	ちらしずし	あぶらあげ かつおぶし こんぶ のり	ちばけんさんふさがね さとう	にんじん かんぴょう しいたけ さやいんげん コーン	エネルギー 637 kcal たんぱく質 28.3 g	こどもの日 ひ こんだて 献立
		かつおのやくみソース	かつお	でんぶん なたねあぶら さとう	しょうが にんにく ながねぎ にんじん えのき ながねぎ こまつな	脂質 17.9 g	
		すましじる	とり かつおぶし			食塩相当量 1.6 g	
		かしわもち		かしわもち			
		牛乳	ぎゅうにゅう				
7	水	チキンライス	とり	ちばけんさんふさがね オリーブオイル	にんじん たまねぎ トマトペースト ビーマン	エネルギー 581 kcal	
		マーマレードチキン	とり		マーマレード にんにく	たんぱく質 29.3 g	
		ハムサラダ	ハム	オリーブオイル さとう	キャベツ きゅうり にんじん コーン レモン たまねぎ	脂質 17.4 g	
		こめこのABCスープ	ベーコン	オリーブオイル こめこマカロニ	にんじん たまねぎ セロリ キャベツ こまつな	食塩相当量 2.2 g	
		牛乳	ぎゅうにゅう				
8	木	ゆかりごはん		ちばけんさんふさがね	ゆかり	エネルギー 561 kcal	
		あじのなんばんづけ	あじ かつおぶし	でんぶん なたねあぶら さとう	しょうが にんじん たまねぎ ビーマン	たんぱく質 24.5 g	
		だいこんとわかめのみそしる	あぶらあげ わかめ かつおぶし みそ		にんじん だいこん たまねぎ ながねぎ オレンジ	脂質 17.3 g	
		くだもの(オレンジ)				食塩相当量 2.1 g	
		牛乳	ぎゅうにゅう				
9	金	コーンピラフ	ベーコン	ちばけんさんふさがね なたねあぶら とうにゅうバター	にんじん たまねぎ コーン ビーマン	エネルギー 583 kcal	
		おからとひじきのキッシュふう	ベーコン ひじき おから とうふ たまご とうにゅう	オリーブオイル とうにゅうバター さとう	たまねぎ アスパラガス こまつな えだまめ	たんぱく質 21.1 g	
		ジュリアンスープ	ベーコン	なたねあぶら	にんじん たまねぎ キャベツ	脂質 26.7 g	
		牛乳	ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.2 g	
12	月	ごはん		ちばけんさんふさがね		エネルギー 540 kcal	
		しろみざかなのたつたあげ	メルルーサ	でんぶん なたねあぶら	しょうが	たんぱく質 24.5 g	
		なっとういそあえ	なっとう のり		ほうれんそう にんじん キャベツ	脂質 16.7 g	
		しんたまねぎのみそしる	なまあげ わかめ かつおぶし みそ		にんじん たまねぎ ながねぎ	食塩相当量 2.3 g	
		牛乳	ぎゅうにゅう				
13	火	カレーピラフ	とり	ちばけんさんふさがね なたねあぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム	エネルギー 529 kcal	
		ピーマンのにくずめ	ぶた だいず	でんぶん さとう	ピーマン たまねぎ	たんぱく質 22.9 g	
		やさいスープ	ベーコン とうふ		キャベツ たまねぎ コーン にんじん こまつな	脂質 17.8 g	
		牛乳	ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.1 g	
14	水	セサミトースト		しょくパン マーガリン ごま さとう		エネルギー 578 kcal	
		コーンサラダ	とり	なたねあぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ	たんぱく質 19.6 g	
		ミネストローネ	ぶた ベーコン だいず	オリーブオイル じゃがいも こめABCマカロニ さとう	にんにく セロリ にんじん たまねぎ トマト トマトピューレ パセリ	脂質 27.7 g	
		牛乳	ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.1 g	
15	木	ピースごはん		ちばけんさんふさがね おおむぎ	グリーンピース	エネルギー 578 kcal	ねんせい 1年生 さやむき
		いそかあえ	のり	こんにやく さとう	もやし ほうれんそう にんじん えのき	たんぱく質 25.6 g	
		にくじやが	ぶた なまあげ	じゃがいも なたねあぶら さとう	にんじん たまねぎ きぬさや しいたけ	脂質 14.8 g	
		ヨーグルト	ヨーグルト			食塩相当量 1.8 g	
		牛乳	ぎゅうにゅう				
16	金	ごはん		ちばけんさんふさがね		エネルギー 573 kcal	
		ブルコギふうやきにく	ぶた	なたねあぶら ごま	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ながねぎ さやいんげん	たんぱく質 27.0 g	
		とうふだんごスープ	ぶた とり とうふ	でんぶん ごまあぶら	しょうが たまねぎ ほうさい にんじん こまつな	脂質 19.0 g	
		パインゼリー				食塩相当量 1.9 g	
		牛乳	ぎゅうにゅう				

日	曜日	こんだて	血や骨、肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの		
		しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳					
19	月	ごはん		ちばけんさんふさがね		エネルギー 581 kcal	
		あぶたまどん(ぐ)	ぶた あぶらあげ なたと かつおぶし たまご	なたねあぶら さとう	にんじん たまねぎ ながねぎ	たんぱく質 27.2 g	
		ツナときゅうりのサラダ	ツナ	なたねあぶら ごまあぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん もやし にんにく	脂質 21.3 g	
		なめこのみそ汁	あぶらあげ かつおぶし みそ		だいこん なめこ たまねぎ	食塩相当量 2.5 g	
		牛乳	ぎゅうにゅう				
20	火	ごはん		ちばけんさんふさがね		エネルギー 575 kcal	ねんせい 6年生 きゅうしょく 給食なし
		ひじきのふりかけ	ひじき ちりめんじゃこ かつおぶし	さとう なたねあぶら ごま	しょうが あかビーマン	たんぱく質 21.3 g	
		あげどりとじゃがいものチリソース	とり	でんぶん じゃがいも	きビーマン にんにく ながねぎ	脂質 21.5 g	
		きくらげスープ	ぶた とうふ	なたねあぶら さとう ごまあぶら ほうさめ でんぶん ごま	にんじん ほうれんそう きくらげ	食塩相当量 1.9 g	
		牛乳	ぎゅうにゅう				
21	水	ごはん		ちばけんさんふさがね		エネルギー 555 kcal	
		さばのみそに	さば こんぶ みそ	さとう	しょうが	たんぱく質 27.6 g	
		もやしとこまつなのいそあえ	のり		にんじん こまつな もやし	脂質 18.4 g	
		けんちんじる	ぶた とうふ	さといも こんにやく	だいこん にんじん ながねぎ しいたけ ほうれんそう	食塩相当量 2.2 g	
		牛乳	ぎゅうにゅう				
22	木	ナポリタン	ぶた ウインナー	カットスパゲッティ なたねあぶら	にんじん たまねぎ ビーマン マッシュルーム トマトピューレ	エネルギー 541 kcal	
		とうにゅうコーンスープ	ベーコン とうにゅう	じゃがいも とうにゅうバター でんぶん	たまねぎ パセリ コーン	たんぱく質 20.6 g	
		フルーツしらたま		しらたま さとう	ももかん みかんかん パインかん	脂質 16.9 g	
		牛乳	ぎゅうにゅう			食塩相当量 1.6 g	
23	金	ごはん		ちばけんさんふさがね		エネルギー 665 kcal	うんどうかい 運動会 おうえんこんだて 応援献立
		チキンカレー	とり しろはなまめ	なたねあぶら じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	たんぱく質 25.1 g	
		フレーフレークカツ	ぶた	でんぶん コーンフレーク なたねあぶら		脂質 20.0 g	
		カラフルサラダ		なたねあぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん あかビーマン コーン レモン たまねぎ	食塩相当量 2.2 g	
		牛乳	ぎゅうにゅう				
27	火	ひじきごはん	かつおぶし とり ひじき あぶらあげ	ちばけんさんふさがね なたねあぶら さとう	しいたけ えだまめ にんじん	エネルギー 613 kcal	
		とうふナゲット	とうふ とり	でんぶん なたねあぶら さとう	たまねぎ ながねぎ にんじん	たんぱく質 26.0 g	
		なまあげのみそしる	なまあげ わかめ かつおぶし みそ		にんじん だいこん たまねぎ ながねぎ さくらんぼ	脂質 24.1 g	
		くだもの(さくらんぼ2こ)				食塩相当量 2.4 g	
		牛乳	ぎゅうにゅう				
28	水	ごはん		ちばけんさんふさがね		エネルギー 558 kcal	
		いかのかりんあげ	いか	でんぶん なたねあぶら	しょうが	たんぱく質 20.9 g	
		くきわかめのサラダ	ツナ くきわかめ	なたねあぶら さとう	きゅうり キャベツ にんじん コーン たまねぎ	脂質 16.5 g	
		ハートのスープ	ベーコン	こめこマカロニ	こまつな ほうさい たまねぎ にんじん	食塩相当量 2.3 g	
		れいとうパイン	ぎゅうにゅう		パイン		
29	木	ちゅうかめん		ラーメン		エネルギー 583 kcal	
		キムチいりにくみそめん(ぐ)	ぶた だいず みそ	なたねあぶら さとう でんぶん ごまあぶら	しょうが にんにく たけのこ にんじん もやし しいたけ ながねぎ コーン キムチ	たんぱく質 23.5 g	
		てづくりピザまん	ぶた チーズ	むしパンミックス なたねあぶら でんぶん	たまねぎ にんにく	脂質 17.5 g	
		モザイクゼリー		さくらんぼゼリー		食塩相当量 1.9 g	
		牛乳	ぎゅうにゅう				
30	金	ざっこくまいごはん		ちばけんさんふさがね ざっこくまい		エネルギー 686 kcal	
		おからコロッケ	とうにゅう ぶた ひじき しろはなまめ おから	じゃがいも なたねあぶら こむぎこ パンこ	にんじん	たんぱく質 24.2 g	
		きゅうりのおこんぶあえ	こんぶ	さとう なたねあぶら ごまあぶら	きゅうり	脂質 25.4 g	
		とうふのみそしる	あぶらあげ とうふ みそ かつおぶし		ながねぎ	食塩相当量 2.4 g	
		牛乳	ぎゅうにゅう				

栄養価の月平均値	
エネルギー	584 kcal
たんぱく質	24.4 g
脂質	19.6 g
食塩相当量	2.1 g