

こんげつ きゅうしょくむくひょう
 今月の給食目標

みまわ
 身の回りをきれいにしよう

日曜日	曜日	こんだて しゆじょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	ち ねん にく 血や骨、肉を つくるもの	ねつ ちから 熱や力に なるもの	からだ ちよし 体の調子を ととの 整えるもの	えいようか 栄養価	きょうじ 行事
1	水	さげちやつげのごはん	さげ	こめ ごま		エネルギー 656 kcal	はちじゅうはちや 八十八夜 こんだて 献立
		さげちやつげのだし			ねぎ	たんぱく質 25.2 g	
		ひじきといものにももの	ぶたにく あぶらあげ ひじき	じゃがいも	にんじん えだまめ	脂質 19.7 g	
		まっちゃんクッキー	ぎゅうにゅう スキムミルク	さとう こむぎこ マーガリン		食塩相当量 2.9 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
2	木	さんさいごはん	とりにく あぶらあげ	こめ もちごめ こんにやく	かさいいんげん にんじん	エネルギー 621 kcal	たんご せつ 端午の節 くこんだて 句献立
		ぐたくさんすましじる	とりにく とうふ なた	さといも	だいこん ごまつな にんじん	たんぱく質 30.5 g	
		かつおのかくに	かつお			脂質 11.7 g	
		よもぎぜんざい	さらしあん	しらたまも さとう		食塩相当量 2.5 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
7	火	ぎりぼしごはん		こめ おおむぎ		エネルギー 616 kcal	
		とりだんごじる	とりにく とうふ		ねぎ はくさい ごまつな にんじん	たんぱく質 30.5 g	
		こうやどうふのたまごやき	こうやどうふ ぶたにく たまご		しいたけ ねぎ あかパパリカ グリンピース	脂質 22.1 g	
		バナナ			バナナ	食塩相当量 2.5 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
8	水	ペンネミートソース	ぶたにく レバー クリーム チーズ	こむぎめん	にんじん だまねぎ セロリ トマト	エネルギー 635 kcal	
		ようふうにごみ	フランストマト なまあげ	じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ かぶ	たんぱく質 23.5 g	
		かぼちゃマフィン	たまご あまなつどう	さとう マーガリン こむぎこ	かぼちゃ	脂質 26.9 g	
						食塩相当量 2.9 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
9	木	むぎごはん		こめ おおむぎ		エネルギー 614 kcal	
		さばのしおやき	さば			たんぱく質 25.2 g	
		ぶたにくとだいごんのにももの	ぶたにく さつまあげ	こんにやく	だいこん にんじん しいたけ さやいんげん	脂質 23.2 g	
		さつまいものごまみそあえ		さつまいも	にんじん ごまつな	食塩相当量 2.4 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
10	金	むぎごはん		こめ おおむぎ		エネルギー 586 kcal	
		にらなつどう	なつどう		にら キャベツ	たんぱく質 22.8 g	
		かんこくふうにくじゃが	ぶたにく	じゃがいも しらたき	ねぎ にら	脂質 16.0 g	
		わかさぎのごまフライ	わかさぎ	こむぎこ パンこ あぶら		食塩相当量 1.8 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
13	月	ごはん		こめ		エネルギー 600 kcal	ねんせい 1年生そ らまめさ やむき
		ふつつどんのぐ	あさり とりにく のり		たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ	たんぱく質 29.7 g	
		じゃがいものみそしる	あぶらあげ みそ わかめ	じゃがいも	たまねぎ	脂質 11.2 g	
		そらまめ			そらまめ	食塩相当量 2.7 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
14	火	こんぶごはん	こんぶ とりにく あぶらあげ	こめ もちごめ しらたき	にんじん さやいんげん	エネルギー 620 kcal	
		いなかじる	ぶたにく あぶらあげ みそ	こんにやく	だいこん にんじん しいたけ れんこん	たんぱく質 24.2 g	
		おからコロツケ	ぶたにく おから	じゃがいも こむぎこ あぶら	たまねぎ	脂質 22.5 g	
		ひゅうがなつ			ひゅうがなつ	食塩相当量 2.7 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
15	水	アーモンドトースト	ぎゅうにゅう	こむぎこ アーモンド マーガリン		エネルギー 588 kcal	
		ボークビーンズ	だいず ぶたにく クリーム チーズ	じゃがいも	たまねぎ にんじん トマト	たんぱく質 22.4 g	
		じゃこサラダ	じゃがいも のり		キャベツ にんじん きゅうり もやし	脂質 24.4 g	
						食塩相当量 2.0 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
16	木	えびとだいのかわりごはん	だいず えび とりにく	こめ		エネルギー 590 kcal	
		なまあげのにくづめに	なまあげ ぶたにく		ねぎ	たんぱく質 27.1 g	
		ブロッコリーのカレーいため	フランストマト	じゃがいも	ブロッコリー ホールコーン あかパパリカ	脂質 22.9 g	
		ひとくちいちごぎゅうにゅうプリン(既成)	ぎゅうにゅう		いちご	食塩相当量 1.8 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
17	金	むぎごはん		こめ おおむぎ		エネルギー 605 kcal	
		はるやさいとたまごのスープ	フランストマト たまご		キャベツ アスパラガス ほうれんそう あかパパリカ	たんぱく質 23.4 g	
		とうふハンバーグ	ぶたにく レバー とうふ おから		たまねぎ	脂質 21.7 g	
		じゃがいもとコーンのソテー	ベーコン	じゃがいも	たまねぎ ホールコーン	食塩相当量 2.1 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
20	月	ごはん		こめ		エネルギー 630 kcal	
		ぶたとだいごんのカレー	ぶたにく	じゃがいも	だいこん れんこん にんじん グリンピース	たんぱく質 21.9 g	
		ひじきのマリネ	ひじき ハム		もやし きゅうり にんじん	脂質 18.4 g	
		アロエリヨーグルト	ヨーグルト クリーム		バナナアップル みかん アロエ	食塩相当量 2.1 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				

日	曜日	こんだて		ち けい にく 血や骨、肉を つくるもの	おつ ちから 熱や力に なるもの	からだ ちようし 体の調子を との 整えるもの	えいようか 栄養価	ぎょうじ 行事
		しゆしよく おかず(主菜)	おかず(副菜) デザート 牛乳					
21	火	ひじきごはん	とりにく ひじき	こめ こんにやく	にんじん たけのこ さやいんげん	エネルギー 570 kcal		
		とんじる	ぶたにく みそ	こんにやく さといも	にんじん だいこん ごぼう ねぎ	たんぱく質 27.9 g		
		さばのりきゅうやき	さば	ごま		脂質 21.8 g		
		みしょうかん			みしょうかん	食塩相当量 2.4 g		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
22	水	うどん(袋)		こむぎめん		エネルギー 573 kcal		
		きつねうどんのつゆ	あぶらあげ とりにく なた		にんじん しめじ たまねぎ こまつな	たんぱく質 29.1 g		
		さわらのみそマヨやき	さわら	ノンエッグマヨ		脂質 21.9 g		
		さといものごまみそに	ぶたにく	さといも こんにやく	にんじん しいたけ さやいんげん	食塩相当量 3.9 g		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
23	木	チキンピラフ	とりにく	こめ	たまねぎ ホールコーン マッシュルーム グリンピース	エネルギー 609 kcal		
		あじのこうみやき	あじ		セロリ たまねぎ	たんぱく質 24.1 g		
		ジャーマンポテト	ベーコン	じゃがいも	たまねぎ	脂質 18.1 g		
		フルーツしらたま		しらたまもち	みかん もも パイン いちご	食塩相当量 1.8 g		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
24	金	むぎごはん		こめ おおむぎ		エネルギー 627 kcal		うんどうかい 運動会 えいようか 献立
		ぐだくさんのみそしる	ぶたにく あぶらあげ みそ	さといも	ごぼう だいこん にんじん ねぎ	たんぱく質 26.3 g		
		チキンカツ	とりにく どうにゅう	こむぎこ パンこ あぶら		脂質 22.9 g		
		キャベツのえのきあえ			えのき キャベツ	食塩相当量 1.9 g		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
28	火	ごはん		こめ		エネルギー 582 kcal		
		ぶたトマどんのぐ	ぶたにく	しらたき	こまつな たまねぎ しめじ トマト	たんぱく質 25.9 g		
		ごもくみそしる	なまあげ みそ	じゃがいも こんにやく	にんじん ごぼう ねぎ こまつな	脂質 15.8 g		
		ちゅうかきゅうり			きゅうり	食塩相当量 2.6 g		
		オレンジ			オレンジ			
29	水	アップルトースト	ぎゅうにゅう	こむぎこ バター さとう	りんご	エネルギー 654 kcal		
		ポテトクリームシチュー	とりにく ベーコン クリーム チーズ どうにゅう	マーガリン じゃがいも こめこ	にんじん たまねぎ マッシュルーム さやいんげん	たんぱく質 23.8 g		
		まめとツナのサラダ	いんげんまめ ツナ チーズ		ホールコーン にんじん きゅうり	脂質 25.8 g		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.6 g		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
30	木	むぎごはん		こめ おおむぎ		エネルギー 588 kcal		
		さといものみそしる	ぶたにく みそ あぶらあげ	さといも こんにやく	こまつな	たんぱく質 27.1 g		
		さばのうめしゅに	さば			脂質 21.3 g		
		キャベツとじゃがいものいためもの		じゃがいも ノンエッグマヨ マーガリン	キャベツ コーン	食塩相当量 2.4 g		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
31	金	ギンのチャーハン	コンビーフ たまご	こめ	たまねぎ マッシュルーム さやいんげん	エネルギー 615 kcal		ワンピー おし ス飯
		わかめスープ	わかめ どうふ たまご		ねぎ たけのこ	たんぱく質 23.5 g		
		マカロニサラダ	ツナ	こむぎめん ノンエッグマヨ	にんじん ホールコーン キャベツ たまねぎ	脂質 25.4 g		
		ミルクプリン いちごソース	ぎゅうにゅう	さとう	いちご	食塩相当量 3.2 g		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					

○都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

○材料表記は一部です。食物アレルギーをおもちで、詳細の材料を知りたい方は、アレルギー対応をご希望ください。

○給食当番の児童は、週末に白衣・帽子の入った袋を持ち帰ります。お手数ですが、洗濯とアイロンがけをして週明けに持参してください。

(ボタンのゆるみやほつれは、つくろっていただくと助かります。)

栄養価の月平均値
エネルギー 609 kcal
たんぱく質 25.7 g
脂質 20.7 g
食塩相当量 2.5 g

給食だより 5月

成長期に大切なカルシウムをとろう

カルシウムはわたしたちの骨や歯のおもな構成成分で、丈夫な骨や歯をつくるために必要です。また、成長ホルモンの分泌をサポートするなどの役割があります。

骨はカルシウムの貯蔵庫ともいわれています。成長期には、骨にカルシウムを取り入れる量が多くなるため、骨密度が高まると共にカルシウムの必要量が増えます。骨密度を高めるためにも、いろいろな食品からしっかりとカルシウムをとることが大切です。



※ カルシウムの1日当たりの摂取の推奨量

	6~7歳	8~9歳	10~11歳	12~14歳
男子	600mg	650mg	700mg	1000mg
女子	550mg	750mg	750mg	800mg

出典 厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」

カルシウムが多く含まれている食品



カルシウムは、牛乳、ヨーグルトやチーズなどの乳製品、わかさぎなどの小魚、大豆、豆類などの大豆製品、こまつななどの一部の緑黄色野菜に多く含まれています。体への吸収率が低いので、いろいろな食品から積極的にとることが大切です。

食事の時もよい姿勢をしよう

よい姿勢で食べるために意識してほしいのは、腰をびんと立て、背筋を伸ばして座ること、足の裏を床にしっかりとつけることです。背中を丸める、ひじをつく、足を投げ出すなどの悪い姿勢になっていないのかを、自分でも確認してみて、正しい姿勢で食べるように心がけてください。

