



# 5月給食予定献立



日	曜日	献立名	食べ物の働きと材料名						栄養価	
			主にからだを作る		主にからだの調子を整える		主にエネルギーになる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
2	月	きな粉揚げパン	きな粉				コッパン 砂糖	菜種油	エネルギー (kcal)	792
		フレンチサラダ			トマト	きゅうり キャベツ レモン 玉ねぎ	砂糖	オリーブオイル	蛋白質 (g)	28.4
		クリームシチュー	鶏肉 豆乳 白いんげん豆	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん パセリ	玉ねぎ マッシュルーム	じゃがいも	菜種油 バター	脂質 (g)	31.9
		お茶目な大豆	大豆			抹茶			食塩相当量 (g)	2.5
		牛乳		牛乳						
6	金	ごはん					米		エネルギー (kcal)	798
		さわらの味噌から揚げ	さわら 味噌			生姜	砂糖	菜種油	蛋白質 (g)	33.0
		磯和え	かつお節	海苔	にんじん	もやし キャベツ			脂質 (g)	23.3
		若竹汁	油揚げ	わかめ	にんじん	たけのこ ねぎ			食塩相当量 (g)	2.5
		柏もち 牛乳	小豆	牛乳 (飲用)			もち 砂糖			
9	月	ごはん					米		エネルギー (kcal)	816
		麻婆豆腐丼 (具)	豚肉 木綿豆腐 押し豆腐 味噌		にんじん いら	ねぎ にんにく 生姜 椎茸	砂糖	菜種油 ごま油	蛋白質 (g)	25.7
		ハンサンスー			にんじん	きゅうり	春雨 砂糖	菜種油 ごま油	脂質 (g)	22.3
		フルーツ杏仁	杏仁豆腐			みかん缶 バイン缶 栗 桃缶 りんご缶			食塩相当量 (g)	2.7
		牛乳		牛乳						
10	火	ハムピラフ	ハム		にんじん いんげん	玉ねぎ マッシュルーム	米	菜種油 オリーブオイル	エネルギー (kcal)	790
		鮭のもみじ焼き	鮭		にんじん			エッグケアマヨネーズ	蛋白質 (g)	36.5
		じゃこサラダ		ちりめんじゃこ	トマト 水菜	キャベツ 大根 玉ねぎ	砂糖	菜種油	脂質 (g)	26.4
		ポトフスープ	豚肉		ブロッコリー 小松菜	かぶ	じゃがいも		食塩相当量 (g)	2.9
		小夏 (柑橘) 牛乳		牛乳 (飲用)		小夏				
11	水	ごはん					米		エネルギー (kcal)	871
		さばのピリ辛焼き	さば			生姜	砂糖	黒ごま 菜種油	蛋白質 (g)	31.4
		もやしとコーンの和え物	かつお節		小松菜	もやし コーン			脂質 (g)	24.4
		鶏肉とじゃがいもの揚げ煮	鶏肉		にんじん ビーマン	生姜 にんにく	じゃがいも 砂糖		食塩相当量 (g)	2.1
		青りんごゼリー		牛乳 (飲用)		りんご	砂糖			
12	木	キンパ風混ぜごはん	豚肉 大豆 油揚げ	きざみのり	にんじん ほうれん草	たくあん	米 押麦 砂糖	ごま ごま油	エネルギー (kcal)	781
		春巻き	豚肉		にんじん	たけのこ ねぎ 生姜	砂糖 小麦粉	菜種油 ごま油	蛋白質 (g)	27.6
		大根のナムル			小松菜 にんじん	大根 にんにく	砂糖	ごま 菜種油 ごま油	脂質 (g)	29.8
		トックスープ	鶏肉		小松菜	ねぎ もやし	トック	ごま油	食塩相当量 (g)	2.8
		牛乳		牛乳						
13	金	ごはん					米		エネルギー (kcal)	919
		チキンカレー	鶏肉		にんじん	玉ねぎ にんにく 生姜	じゃがいも	菜種油	蛋白質 (g)	34.1
		とんかつ	豚肉				小麦粉 パン粉	菜種油	脂質 (g)	24.4
		キャベツコーンサラダ				キャベツ きゅうり コーン	砂糖	エッグケアマヨネーズ	食塩相当量 (g)	2.1
		ヨーグルト 牛乳		ヨーグルト 牛乳 (飲用)						
14	土	<b>体育祭</b>								
16	月	<b>体育祭振替休日</b>								
17	火	きつねごはん	油揚げ				米 砂糖		エネルギー (kcal)	795
		鶏肉のくわ焼き	鶏肉			生姜	砂糖		蛋白質 (g)	35.9
		アスパラソテー	ベーコン		アスパラ にんじん	コーン	砂糖		脂質 (g)	29.0
		生揚げの味噌汁	生揚げ 味噌	わかめ		キャベツ 大根 えのき ねぎ			食塩相当量 (g)	3.0
		牛乳		牛乳						
18	水	麦ごはん					米 押麦		エネルギー (kcal)	797
		チンジャオロース丼 (具)	豚肉		にんじん ビーマン 赤ビーマン	にんにく 生姜 玉ねぎ たけのこ		菜種油 ごま油	蛋白質 (g)	29.8
		中華スープ	鶏肉 木綿豆腐		いら 小松菜	ねぎ		ごま油 ごま	脂質 (g)	22.5
		フルーツナタデココ				みかん缶 バイン缶 栗 桃缶 りんご缶 ナタデココ			食塩相当量 (g)	2.7
		牛乳		牛乳						
19	木	ごはん					米		エネルギー (kcal)	802
		豚肉のかりんとう揚げ	豚肉			生姜	砂糖	菜種油	蛋白質 (g)	37.4
		辛子和え			ほうれん草	もやし			脂質 (g)	25.4
		けんちん汁	鶏肉 木綿豆腐 油揚げ		にんじん	大根 ねぎ ごぼう	里芋 こんにゃく	ごま油	食塩相当量 (g)	2.4
		牛乳		牛乳						
20	金	枝豆ごはん				枝豆	米		エネルギー (kcal)	791
		白身魚の薬味揚げ	ホキ		葉ねぎ	生姜 にんにく	砂糖	菜種油	蛋白質 (g)	36.9
		おかか和え	かつおぶし		小松菜 にんじん	キャベツ もやし		ごま	脂質 (g)	24.3
		ピリ辛豚汁	豚肉 油揚げ 木綿豆腐 味噌		小松菜 にんじん	ごぼう 大根 ねぎ しめじ えのき	じゃがいも こんにゃく	菜種油	食塩相当量 (g)	3.1
		牛乳		牛乳						
23	月	ごはん					米		エネルギー (kcal)	858
		たれカツ	豚肉				小麦粉 パン粉 砂糖	菜種油	蛋白質 (g)	31.7
		海苔酢和え	ツナ		ほうれん草	もやし	砂糖		脂質 (g)	30.8
		のっぺい汁	なると 鶏肉		にんじん	大根 ねぎ れんこん ごぼう 椎茸	里芋 こんにゃく	菜種油	食塩相当量 (g)	2.7
		牛乳		牛乳						
24	火	ごはん					米		エネルギー (kcal)	812
		生揚げと豚肉の味噌炒め丼 (具)	豚肉 生揚げ 味噌		にんじん ビーマン 赤ビーマン	生姜 なす キャベツ 椎茸	砂糖	ごま油	蛋白質 (g)	31.6
		春雨スープ	鶏肉 木綿豆腐		小松菜 にんじん	ねぎ もやし	春雨	ごま油	脂質 (g)	23.2
		りんごゼリー				りんごジュース ナタデココ	クールゼリーの素		食塩相当量 (g)	2.7
		牛乳		牛乳						

**リクエスト**  
③・④

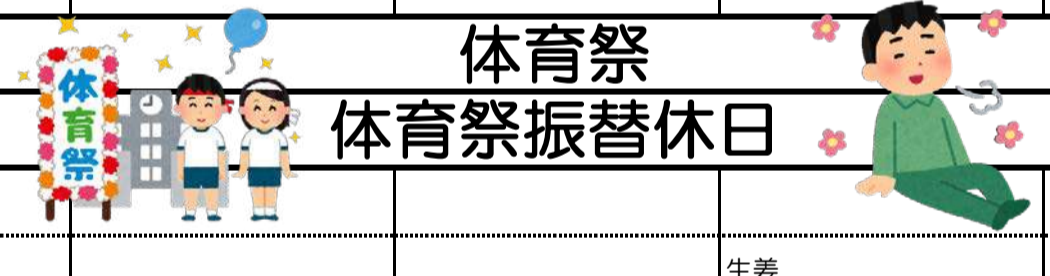
**八十八夜**

**端午の節句**  
献立

**リクエスト**  
⑤

**リクエスト**  
⑤

**体育祭応援**  
献立



日	曜日	献立名	食べ物の働きと材料名						栄養価		
			主にからだを作る		主にからだの調子を整える		主にエネルギーになる				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
25	水	ぶどうパン				干しぶどう	コッペパン		エネルギー (kcal)	753	
		鶏肉のアップルソース焼き	鶏肉			生姜 りんご 玉ねぎ	砂糖	ごま	蛋白質 (g)	34.5	
		ツナわかめサラダ	ツナ	わかめ		キャベツ きゅうり コーン レモン	砂糖	菜種油	脂質 (g)	26.9	
		春野菜のスープ煮	豚肉		にんじん	玉ねぎ キャベツ 生姜 だけのことろ豆		菜種油	食塩相当量 (g)	3.0	
		牛乳		牛乳							
26	木	ごはん					米		エネルギー (kcal)	813	
		ぶりの照り焼き	ぶり			しょうが	砂糖		蛋白質 (g)	38.1	
		三色ごま和え	味噌		ほうれん草	えのき キャベツ	砂糖	黒ごま	脂質 (g)	25.5	
		こんこん汁	豚肉 生揚げ		にんじん	生姜 大根 ごぼう 椎茸 ねぎ		里芋	菜種油	食塩相当量 (g)	2.8
		牛乳		牛乳							
27	金	キムタクごはん	豚肉		にんじん	生姜 白菜 たくあん	米 砂糖	ごま油	エネルギー (kcal)	772	
		いかのかりん揚げ	いか			生姜 にんにく 玉ねぎ りんご		菜種油	蛋白質 (g)	36.4	
		中華和え		わかめ	にんじん	もやし きゅうり	砂糖	ごま 菜種油 ごま油	脂質 (g)	24.8	
		生揚げの中華スープ	鶏肉 生揚げ		小松菜 にんじん	白菜 たけのこ ねぎ			ごま油	食塩相当量 (g)	3.0
		牛乳		牛乳							
30	月	ごはん					米		エネルギー (kcal)	781	
		豚肉の生姜焼き	豚肉			生姜			蛋白質 (g)	35.0	
		大豆もやしのナムル			ほうれん草 にんじん	大豆もやし にんにく	砂糖	菜種油 ごま油	脂質 (g)	26.0	
		八宝味噌汁	生揚げ 味噌		小松菜 にんじん	キャベツ ごぼう		じゃがいも	食塩相当量 (g)	2.4	
		フローズンゼリー (夢おれんじ) 牛乳		牛乳 (飲用)		夢おれんじ	砂糖				
31	火	焼きそば	豚肉	青のり	にんじん	玉ねぎ もやし キャベツ 生姜	中華麺	菜種油	エネルギー (kcal)	815	
		コーンフレーク揚げ	鶏肉			生姜 にんにく	コーンフレーク	菜種油	蛋白質 (g)	32.5	
		白玉スープ			小松菜 にんじん	大根 たけのこ 椎茸	白玉		脂質 (g)	30.4	
		冷凍黄桃				黄桃			食塩相当量 (g)	2.8	
		牛乳		牛乳							

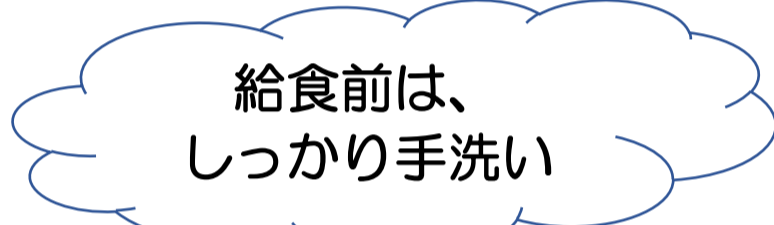
◎献立は、都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。

◎4月に使用した主な食材の産地は次のとおりです。

米・・・福島県 牛乳・・・千葉県 豚肉・・・千葉県 鶏肉・・・宮崎県 小松菜・・・千葉県

キャベツ・・・神奈川県 にんじん・・・宮崎県 じゃがいも・・・鹿児島県 玉ねぎ・・・北海道

白菜・・・茨城県 きゅうり・・・埼玉県 にんにく・・・青森県 生姜・・・高知県 ねぎ・・・千葉県 もやし・・・栃木県 ごぼう・・・青森県



栄養量の基準値		5月平均値	
エネルギー (kcal)	830	エネルギー (kcal)	809
蛋白質 (g)	34.0	蛋白質 (g)	33.1
脂質 (g)	25.0	脂質 (g)	26.2
食塩相当量 (g)	2.5未満	食塩相当量 (g)	2.7

# 給食だより 5月



給食が始まり、半月が経ちました。準備や盛り付けは慣れましたか？  
給食の時間は短いので、のんびりしていると、食べる時間がどんどん少なくなります。  
てきぱき行動して、少しでも長く食べられるよう協力して頑張りましょう！  
また、給食当番以外の方は手洗い・消毒をして自分の席で静かに待ちましょう。

## 水分補給はのどがかわく前に！

人間の体は約60%が水分です。この水分が必要以上に減ると、脱水や熱中症になってしまいます。のどがかわいた時にはすでに脱水が始まっているのでのどがかわく前に、こまめに水や麦茶などをとります。また、スポーツなどでたくさんの汗をかいた時には、スポーツドリンクなどで塩分も補給します。



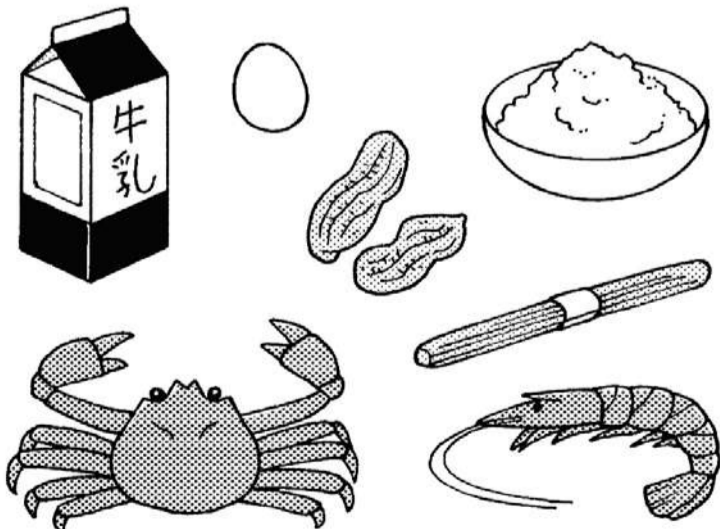
**今月の目標**  
「配膳中は着席して待とう」

体育祭練習も始まっています。  
こまめに水分を取り、  
熱中症対策をしましょう！  
日々の食事・睡眠も大切に。



朝ごはん、毎朝しっかり食べられていますか？  
朝ごはんを食べることで、1日の始まりのエネルギーを得られたり、体温が上がり、脳や目が覚めます。  
食欲がなく食べられないという人は、下のイラストを参考に、まずは何でもいので食べてから登校するようにしましょう。  
学力・体力・気力のアップにつながりますよ！

## 命にかかわることもある食物アレルギー

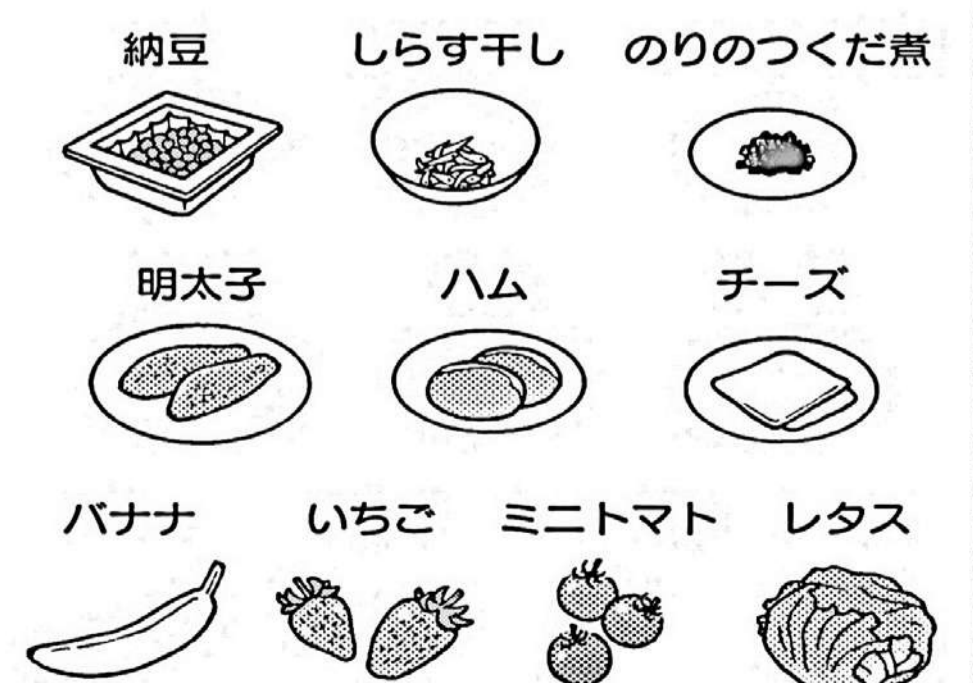


食物アレルギーは、本来は害のない食品(牛乳・卵・小麦・そばなど)に対して、体を守る働き「免疫」が反応して、体がかゆくなる、せきが出て息が苦しくなる、体調をくずす、などの症状が出ることをいいます。食品に触れただけで症状が出ることもあり、重い時は命にかかわることもあります。  
食物アレルギーがあるお友だちの具合が悪くなった時は、先生や周りの人に知らせましょう。

食物アレルギー対応の日の該当給食は、**黄色いトレイ**ではなく、**除去食やカードが載った緑のトレイ**を使います。  
家庭と学校で相談して、安全に配慮して決めています。  
本人にきちんと届くよう、みんなで気をつけましょう！

## 朝ごはんを手軽に食べられる食品

包丁を使わずに食べられるものや、加熱せずに食べられるものを探してみましょう。



### よく噛む食品

- ・あたりめ ・タコ ・お餅
- ・フランスパン ・ステーキ
- ・れんこん ・ナッツ
- ・ガム ・りんご



### 五月病を乗り越えよう！

### よくかんでストレス解消

よくかんで食べることは、ストレス物質の増加を抑えて、心の活気や、心身共にスムーズな活動を行うために関係する、セロトニンの分泌を促進します。新しい環境に慣れずに、やる気が起きなかったり、憂うつな気分になったりしていたら、そんな時こそよくかんで食事をしましょう。

