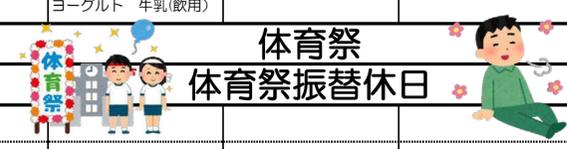




5月給食予定献立



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

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							

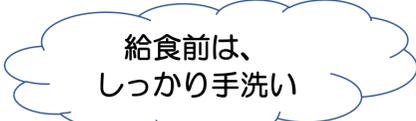
◎献立は、都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。

◎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

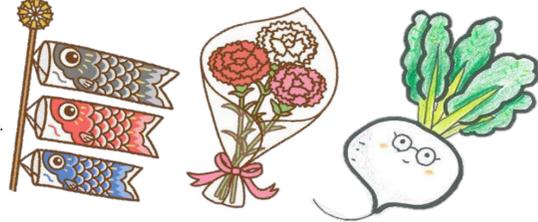
キャベツ・・・神奈川県 にんじん・・・宮崎県 じゃがいも・・・鹿児島県 玉ねぎ・・・北海道

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



今月の目標
「配膳中は着席して待とう」

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！

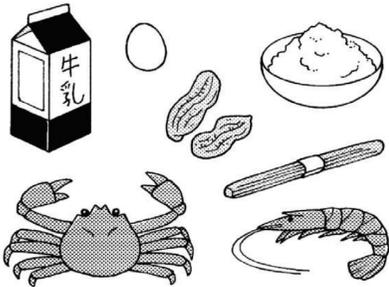
人間の体は約60%が水分です。この水分が必要以上に減ると、脱水や熱中症になってしまいます。のどがかわいた時にはすでに脱水が始まっているのでのどがかわく前に、こまめに水や麦茶などをとります。また、スポーツなどでたくさんの汗をかいた時には、スポーツドリンクなどで塩分も補給します。



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



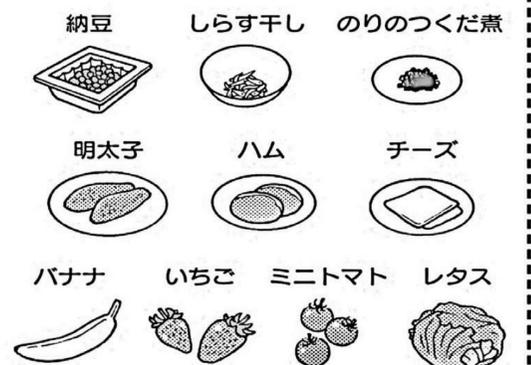
食物アレルギーは、本来は害のない食品(牛乳・卵・小麦・そばなど)に対して、体を守る働き「免疫」が反応して、体がかゆくなる、せきが出て息が苦しくなる、体調をくずす、などの症状が出ることをいいます。食品に触れただけで症状が出ることもあり、重い時は命にかかわることもあります。

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



五月病を乗り切ろう！

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。

