



日	曜日	献立名	食べ物の働きと材料名						栄養価	
			主にかたを作		主にかたの調子を整		主にエネルギーになる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	月	ごはん					米		エネルギー (kcal)	795
		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)	32.8
		磯和え	かつお節	のり	にんじん 小松菜	もやし キャベツ			脂質 (g)	23.7
		若竹汁	木綿豆腐	わかめ		たけのこ ねぎ			食塩相当量 (g)	2.7
		かしわもち 牛乳	小豆	牛乳 (飲用)			もち 砂糖			
2	火	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)	718
		ムサカ	豚肉 大豆	牛乳 ヨーグルト ピザチーズ	にんじん トマト パセリ	なす 玉ねぎ にんにく	じゃがいも 小麦粉 パン粉	オリーブオイル バター	蛋白質 (g)	32.7
		フレンチサラダ			トマト	きゅうり キャベツ コーン 玉ねぎ	砂糖	オリーブオイル	脂質 (g)	30.2
		ABCスープ	豚肉		にんじん チンゲン菜	キャベツ	アルファベットマカロニ		食塩相当量 (g)	2.7
		抹茶プリン 牛乳		クリーム 牛乳 (飲用)		抹茶	砂糖			
8	月	ごはん					米		エネルギー (kcal)	833
		白身魚の翡翠あんかけ	ホキ 豚肉			枝豆 生姜	砂糖	菜種油	蛋白質 (g)	38.6
		友禅和え	かまぼこ		にんじん 小松菜	キャベツ	砂糖		脂質 (g)	23.8
		筑前煮	鶏肉		にんじん いんげん	たけのこ れんこん 椎茸 ごぼう	里芋 こんにゃく	菜種油	食塩相当量 (g)	2.4
		冷凍黄桃 牛乳		牛乳 (飲用)		黄桃				
9	火	麦ごはん					米 押麦		エネルギー (kcal)	752
		ねぎ塩豚丼 (具)	豚肉		にんじん	ねぎ もやし キャベツ にんにく レモン		ごま油	蛋白質 (g)	34.7
		パリパリ海藻サラダ		わかめ 茎わかめ 昆布	ほうれん草	きゅうり 白菜 生姜 玉ねぎ	サラダ用こんにゃく ワナンの皮 砂糖	菜種油 ごま油	脂質 (g)	25.1
		なめこの味噌汁	生揚げ 味噌			なめこ 大根 ねぎ			食塩相当量 (g)	2.5
		牛乳プリン 牛乳		牛乳			砂糖			
10	水	肉ごぼうごはん	豚肉 油揚げ			ごぼう 椎茸	米 白滝	菜種油	エネルギー (kcal)	738
		あじフライ	あじ				小麦粉 パン粉	菜種油	蛋白質 (g)	36.0
		からし和え			にんじん 小松菜	キャベツ からし			脂質 (g)	24.5
		もやしと生揚げの味噌汁	生揚げ 味噌		にんじん 大根の葉	えのき 大根 もやし	じゃがいも		食塩相当量 (g)	3.0
		キャロットゼリー 牛乳		牛乳 (飲用)	にんじん	りんご オレンジ	砂糖			
11	木	ごはん					米		エネルギー (kcal)	733
		ユーリンチー	鶏肉			生姜 にんにく ねぎ	砂糖	菜種油 ごま油	蛋白質 (g)	30.4
		パンサンスー			にんじん	きゅうり	春雨 砂糖	ごま油	脂質 (g)	22.8
		中華風コーンスープ	豚肉		にんじん チンゲン菜	コーン 玉ねぎ もやし		ごま油	食塩相当量 (g)	2.5
		フローズンゼリー (しらぬい) 牛乳		牛乳 (飲用)		しらぬい	砂糖			
12	金	ごはん					米		エネルギー (kcal)	797
		ポークカレー	豚肉		にんじん	玉ねぎ にんにく 生姜	じゃがいも カレールウ	菜種油	蛋白質 (g)	34.8
		チキンカツ	鶏肉				小麦粉 パン粉	菜種油	脂質 (g)	23.6
		ひじきのマリネ		ひじき	にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり	砂糖	菜種油	食塩相当量 (g)	3.0
		レモンゼリー 牛乳		牛乳 (飲用)		レモン	砂糖			
13	土	 <b>体育祭</b> <b>体育祭振替休日</b>								
15	月	 <b>体育祭</b> <b>体育祭振替休日</b>								
16	火	ごはん					米		エネルギー (kcal)	757
		ケバブ丼 (具)	鶏肉			キャベツ 玉ねぎ にんにく		エッグケアマヨネーズ	蛋白質 (g)	35.2
		水菜とじゃこのサラダ		ちりめんじゃこ	水菜 にんじん 小松菜	大根	砂糖	菜種油	脂質 (g)	25.0
		レンティルスープ	ベーコン ミートボール レンズマメ		にんじん トマト パセリ	玉ねぎ セロリ にんにく コーン	アルファベットマカロニ	菜種油	食塩相当量 (g)	2.9
		牛乳		牛乳						
17	水	中華麺					中華麺		エネルギー (kcal)	743
		ちゃんぽん (具)	豚肉 なたと 豆乳		にんじん	たけのこ 白菜 生姜 きくらげ にんにく		菜種油	蛋白質 (g)	39.3
		キャベツメンチ	豚肉 大豆			玉ねぎ キャベツ れんこん	小麦粉 パン粉	菜種油	脂質 (g)	27.3
		大根とレタスのサラダ			大根の葉 にんじん	大根 レタス きゅうり 玉ねぎ	砂糖	菜種油	食塩相当量 (g)	2.9
		小夏 牛乳		牛乳 (飲用)		小夏				
18	木	ごはん					米		エネルギー (kcal)	772
		たらのねぎ味噌がけ	たら 味噌			ねぎ	砂糖		蛋白質 (g)	34.7
		ごまマヨ和え			ほうれん草 にんじん	キャベツ コーン えのき		ごま すりごま エッグケアマヨネーズ	脂質 (g)	22.5
		きりたんぼ汁	鶏肉		にんじん 小松菜	白菜 大根 ごぼう	きりたんぼ	ごま油	食塩相当量 (g)	2.6
		ヨーグルト 牛乳		おいしいカルシウムヨーグルト 牛乳 (飲用)						
19	金	麦ごはん					米 押麦		エネルギー (kcal)	786
		ハンバーグ	豚肉 大豆		トマト	玉ねぎ	山芋 砂糖		蛋白質 (g)	36.3
		チーズインポテトサラダ		サイコロチーズ	にんじん	きゅうり 玉ねぎ コーン	じゃがいも	エッグケアマヨネーズ	脂質 (g)	27.7
		春野菜スープ	豚肉		にんじん かいの葉	玉ねぎ キャベツ たけのこ かい豆		菜種油	食塩相当量 (g)	2.3
		牛乳		牛乳						
22	月	ごはん					米		エネルギー (kcal)	713
		豚肉のスタミナ焼き	豚肉			玉ねぎ 生姜 にんにく		菜種油	蛋白質 (g)	33.4
		五目きんぴら	さつま揚げ かつおといわしの粉末		にんじん	ごぼう れんこん	こんにゃく	ごま 菜種油	脂質 (g)	23.2
		八宝味噌汁	油揚げ 木綿豆腐 味噌		にんじん 小松菜	キャベツ 大根	じゃがいも		食塩相当量 (g)	2.8
		牛乳		牛乳						
23	火	コーン茶飯					コーン	米	エネルギー (kcal)	766
		さばのピリ辛揚げ	さば			生姜		菜種油	蛋白質 (g)	34.7
		おかか和え	おかか		にんじん	キャベツ			脂質 (g)	28.4
		せんべい汁	鶏肉 油揚げ		にんじん 小松菜	ごぼう 大根 ねぎ	南部せんべい 里芋	ごま油	食塩相当量 (g)	2.6
		牛乳		牛乳						

端午の節句  
献立

リクエスト  
②

八十八夜

ごぼうの日

リクエスト  
③

体育祭  
応援献立

毎月19日は  
もいもいデー



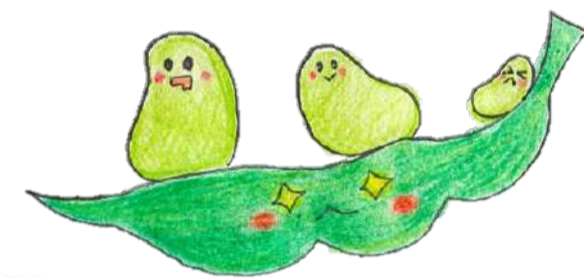
日	曜日	献立名	食べ物の働きと材料名						栄養価	
			主にからだを作る		主にからだの調子を整える		主にエネルギーになる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
24	水	ガーリックトースト			パセリ	にんにく	コッパン	バター	エネルギー (kcal)	740
		インド煮	豚肉 さつま揚げ 生揚げ うずらの卵		にんじん トマト	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	菜種油	蛋白質 (g)	33.9
		ツナサラダ	ツナ		小松菜 ほうれん草	コーン きゅうり キャベツ 玉ねぎ		菜種油	脂質 (g)	31.7
		フルーツゼリーポンチ	豆乳			みかん パイン 黄桃 カクテルゼリー バナナ	砂糖		食塩相当量 (g)	3.0
		牛乳		牛乳						
25	木	きつねごはん	油揚げ		にんじん		米 砂糖		エネルギー (kcal)	735
		鮭の生姜焼き	鮭			生姜			蛋白質 (g)	34.6
		アスパラのソテー	ベーコン		にんじん	コーン		菜種油	脂質 (g)	18.5
		わかめと大根の味噌汁	生揚げ 味噌	わかめ		大根 キャベツ えのき ねぎ			食塩相当量 (g)	3.2
		お米deいちごのケーキ 牛乳		牛乳 (飲用)		いちご	米粉 砂糖			
26	金	じゃこガーリックライス	ベーコン	ちりめんじゃこ	パセリ	にんにく 生姜	米	オリーブオイル	エネルギー (kcal)	846
		ポテトチーズオムレツ	卵 豚肉	サイコロチーズ 牛乳	にんじん 小松菜 トマト	玉ねぎ	じゃがいも	菜種油	蛋白質 (g)	35.0
		肉団子スープ	鶏肉 大豆		にんじん	ねぎ 生姜 白菜	春雨	ごま油	脂質 (g)	29.0
		りんごゼリー				ストロベリーりんごジュース バナナ	クールゼリーの素 砂糖		食塩相当量 (g)	2.9
		牛乳		牛乳						
29	月	ごはん					米		エネルギー (kcal)	727
		赤魚の煮つけ	赤魚			生姜 ねぎ	砂糖		蛋白質 (g)	36.6
		ハムサラダ	ハム			切り干し大根 もやし キャベツ きゅうり	砂糖	菜種油	脂質 (g)	20.5
		ピリ辛豚汁	豚肉 油揚げ 味噌		にんじん 大根の葉	ごぼう 大根 ねぎ えのき しめじ	じゃがいも こんにゃく		食塩相当量 (g)	2.6
		パインゼリー 牛乳		牛乳 (飲用)		バナナ	砂糖			
30	火	キンパ風混ぜごはん	豚肉 大豆	きざみり	ほうれん草 にんじん	たくあん	米 押麦	ごま油	エネルギー (kcal)	739
		春巻き	豚肉		にんじん	たけのこ ねぎ 生姜	春巻きの皮 春雨 小麦粉 砂糖	菜種油 ごま油	蛋白質 (g)	30.5
		大豆もやしのナムル			ほうれん草	大豆もやし にんにく		ごま油	脂質 (g)	23.3
		トックスープ	鶏肉		にんじん 小松菜	ねぎ	トック	ごま油	食塩相当量 (g)	2.9
		青りんごグミ 牛乳		牛乳 (飲用)				スクールグミ (青りんご)		
31	水	中華おこわ	鶏肉		にんじん	たけのこ 銀杏 椎茸	米 もち米 砂糖	ごま油	エネルギー (kcal)	738
		ごま肉団子	豚肉 大豆			ねぎ 生姜 椎茸	山芋	ごま ごま油	蛋白質 (g)	36.2
		生わかめの中華和え		生わかめ	にんじん	きゅうり もやし	砂糖	ごま油	脂質 (g)	27.5
		にら卵スープ	鶏肉 卵 木綿豆腐		にんじん にら	えのき		ごま油	食塩相当量 (g)	3.1
		フロースゼリー (夢おれんじ) 牛乳		牛乳 (飲用)		夢おれんじ	砂糖			

◎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・・・千葉県 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・・・長崎県 玉ねぎ・・・北海道  
 大根・・・千葉県 きゅうり・・・埼玉県 にんにく・・・青森県 生姜・・・高知県 ねぎ・・・埼玉県 もやし・・・栃木県 ごぼう・・・熊本県

給食前は、  
しっかり手洗い



5月平均値	
エネルギー (kcal)	759
蛋白質 (g)	35.0
脂質 (g)	25.3
食塩相当量 (g)	2.8

## 給食だより 5月号



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？  
 給食は休み時間ではありません。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  
 ように協力して頑張りましょう！また、給食当番以外の人は手洗い・消毒  
 をして自分の席で静かに待ちましょう。

体育祭の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。

## 水分補給はのどがかわく前に！

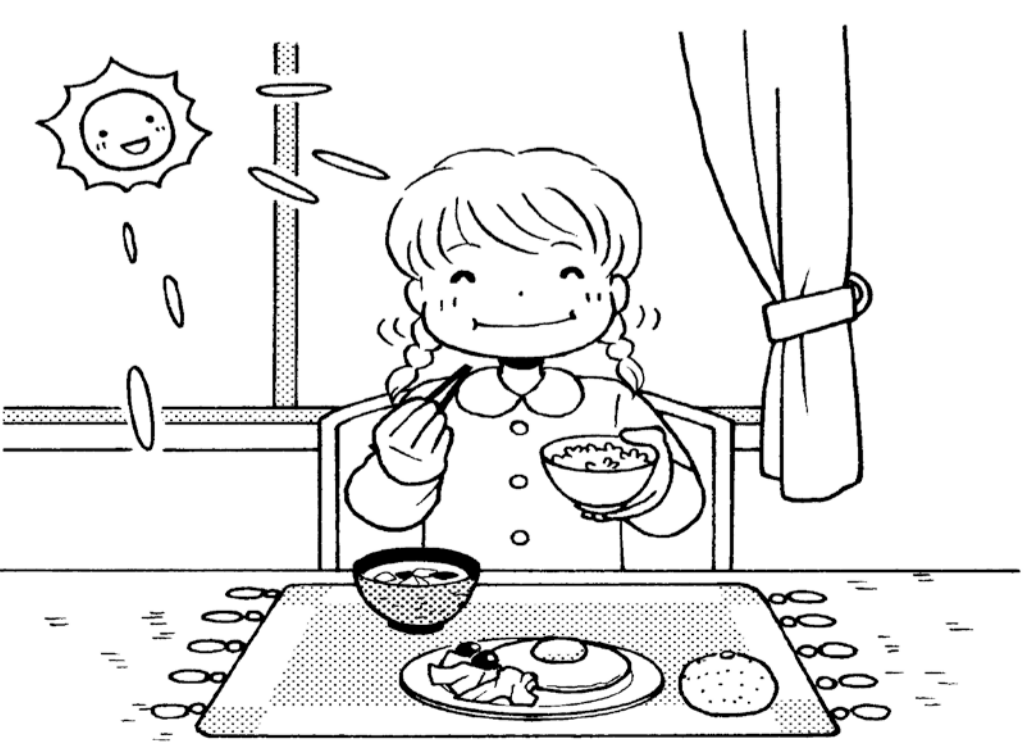
人間の体は約60%が水分です。この水分が  
 必要以上に減ると、脱水や熱中症になってしま  
 います。のどがかわいた時にはすでに脱水が始  
 まっているのどがかわく前に、こまめに水  
 や麦茶などをとります。また、スポーツなどで  
 たくさんの汗をかいた時には、スポーツドリンク  
 などで塩分も補給します。



5月5日は端午の節句  
 大昔の中国の厄よけの行事と、日本の  
 田植えに関係する女性のお祭りが結び  
 ついたものといわれています。  
 江戸時代になると、男子の成長を祝う  
 行事となりました。菖蒲（しょうぶ）  
 の節句ともいわれ、菖蒲湯に入ったり、  
 こいのぼりや武者人形を飾ったり、  
 ちまきやかしわもちを食べたりします。

## 朝ごはんを元気に1日をスタートしよう！

朝からだるい、集中力がないという人はいませんか？  
 朝ごはんを食べると、においをかいだり、噛んだり、味  
 わったり、飲み込んだりすることで脳が刺激を受けます。  
 さらに、胃腸が動き始め、体温が上がって、体全体が目覚  
 めていきます。いつもより少し早く起きて、朝ごはんを  
 しっかり食べ、1日の生活リズムを整えましょう。



朝ごはんの手軽に  
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。

納豆	しらす干し	のりのつくだ煮
明太子	ハム	チーズ
バナナ	いちご	ミニトマト
		レタス