

日 曜	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		
7 火	チキンピラフ	鶏肉		にんじん ビーマン	玉ねぎ マッシュルーム	米	バター	エネルギー (kcal)	843
	ポテトオムレツ	ベーコン 卵	チーズ 牛乳	さやいんげん	にんにく 玉ねぎ	じゃがいも	菜種油	蛋白質 (g)	29.0
	ごぼうサラダ	ハム		にんじん	ごぼう もやし きゅうり	砂糖	菜種油 ごま油	脂質 (g)	24.4
	ナタデココフルーツ				みかん缶 バイン缶 白桃缶 パナナ	ナタデココ		食塩相当量 (g)	3.0
	牛乳		牛乳						
8 水	わかめうどん	鶏肉 油揚げ 鰹節	ワカメ だし昆布	にんじん	ねぎ	うどん		エネルギー (kcal)	839
	イカフライ	イカ 卵				小麦粉 パン粉	菜種油	蛋白質 (g)	37.6
	お茶蒸しパン		牛乳	煎茶		蒸しパンミックス 砂糖	バター	脂質 (g)	23.0
	トマトチーズサラダ		チーズ	トマト	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	砂糖	菜種油	食塩相当量 (g)	3.2
	牛乳		牛乳						
9 木	中華おこわ	焼き豚		にんじん	たけのこ	米 もち米 砂糖	菜種油 ごま油 ぎんなん	エネルギー (kcal)	729
	豆鮎の唐揚げ	豆鮎				澱粉	菜種油	蛋白質 (g)	33.2
	中華スープ	豆腐		小松菜	大根 はなびらたけ			脂質 (g)	20.8
	ナムル	ハム	ワカメ		もやし ねぎ		ごま油	食塩相当量 (g)	3.7
	きよみ 牛乳		牛乳		きよみ				
10 金	赤飯(ごま塩)	大納言小豆				米 もち米	ごま	エネルギー (kcal)	919
	豆腐ハンバーグ	豚肉 豆腐 大豆 豆乳	ひじき 牛乳	葉ねぎ	玉ねぎ しめじ 大根	砂糖 澱粉		蛋白質 (g)	38.6
	若竹汁	油揚げ 竹輪 鰹節	ワカメ		たけのこ ねぎ			脂質 (g)	30.3
	おひたし			小松菜	キャベツ とうもろこし			食塩相当量 (g)	3.8
	イチゴクレープ 牛乳		牛乳			イチゴクレープ			
13 月	ごはん					米		エネルギー (kcal)	872
	マーボー豆腐	豚肉 豆腐		にんじん なら	ねぎ にんにく 生姜 干し椎茸	澱粉 砂糖	菜種油 ごま油	蛋白質 (g)	37.7
	焼きシシャモ		シシャモ					脂質 (g)	27.6
	ごま酢和え		ワカメ		もやし	砂糖	ごま ごま油	食塩相当量 (g)	3.4
	パイナップル 牛乳		牛乳		パイナップル				

◎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。

開校記念日

給食だより



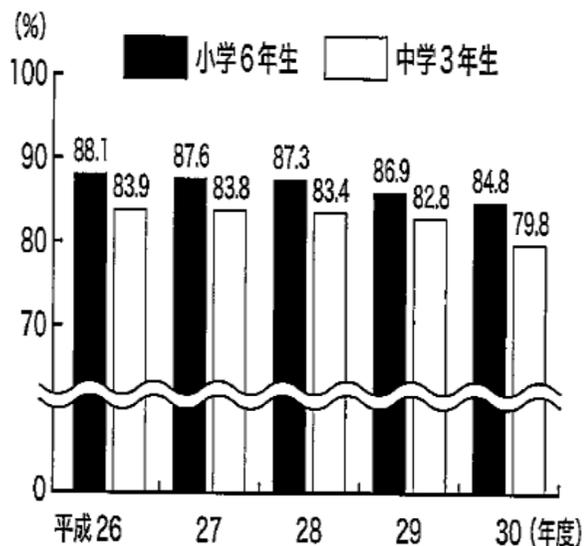
今月の目標
「配膳中は着席して待とう」

朝ごはん、毎日しっかり食べていますか？
勉強に部活動に頑張るためには、朝からしっかりとご飯を食べてくれることが大切です。体育祭練習も始まります。主食+主菜+副菜+汁物を組み合わせると理想の朝ごはんになります。具だくさんの味噌汁やスープはおすすめです！



Data 見える食育 ▶▶▶ 毎日朝食を食べていますか？

【朝食を毎日食べていると回答した子どもの割合】



出典：文部科学省「全国学力・学習状況調査」

朝食を毎日食べている子どもが減少傾向にあることが文部科学省「全国学力・学習状況調査」でわかりました。平成26年度と平成30年度の結果を見ると、「朝食を毎日食べていますか」の問いに「している」と答えた小学6年生は88.1%から84.8%に、中学3年生は83.9%から79.8%に減少しています。

おすすめ給食人気レシピ

【納豆和え 4人分】

- ひきわり納豆 60g(2P)
- 小松菜 170g
- 醤油 大さじ1杯
- 砂糖 ひとつまみ
- からし お好みで
- 焼き海苔 1/2枚

- ①小松菜は茹でて冷水にとり水けをよく絞る。
- ②海苔は千切りにする。
- ③材料を和える。 出来上がり！



端午の節句

端午の節句は古代中国の邪気をはらう行事と日本の田植え前の厄をはらう女性の祭りが結びついたとされています。江戸時代頃からは、男の子の祭りへとかわりました。こいのぼりを立てて武者人形を飾り、ちまきやかしわもちを食べて祝う習わしがあります。





日 曜	献 立 名	食 べ 物 の 働 き と 材 料 名						栄 養 価	
		主 に 心 筋 を 作 る		主 に 心 筋 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		
14 火	ごはん					米		エネルギー (kcal)	853
	ポークカレー	豚肉	粉チーズ	にんじん	玉ねぎ にんにく 生姜	じゃがいも	菜種油 バター	蛋白質 (g)	20.7
	かぼちゃサラダ			かぼちゃ トマト	キャベツ きゅうり	砂糖	菜種油 ごま油	脂質 (g)	22.0
	メロン				メロン			食塩相当量 (g)	1.4
	牛乳		牛乳						
15 水	きつねごはん	油揚げ 鯖節				米 砂糖		エネルギー (kcal)	868
	鶏肉のくわ焼き	鶏肉				砂糖		蛋白質 (g)	35.4
	友禅和え	かまぼこ		小松菜 にんじん	キャベツ とうもろこし	砂糖	菜種油	脂質 (g)	26.1
	白玉スープ	なると 鯖節			大根 たけのこ	白玉餅		食塩相当量 (g)	3.6
	冷凍みかん 牛乳		牛乳		冷凍みかん				
16 木	中華麺					中華麺		エネルギー (kcal)	728
	醤油ラーメンスープ	豚肉	だし昆布	小松菜	にんにく 生姜 ねぎ もやし 玉ねぎ しらたけ		菜種油	蛋白質 (g)	31.6
	もち米シュウマイ	豚肉 大豆			ねぎ 生姜	もち米	ごま油	脂質 (g)	18.1
	青菜とツナの和え物	ツナ		小松菜	キャベツ 生姜			食塩相当量 (g)	4.0
	カルピスポンチ 牛乳		カルピス 牛乳		みかん缶 バイリン缶 白桃缶 黄桃缶 メロン	ナタデココ			
17 金	ごはん					米		エネルギー (kcal)	866
	カツ丼の具 (カツ・卵とじ)	豚肉 卵 鯖節			玉ねぎ	小麦粉 パン粉 砂糖	菜種油	蛋白質 (g)	34.8
	味噌汁	鯖節	ワカメ	にんじん	ねぎ	じゃがいも		脂質 (g)	18.2
	ピリカラキュウリ				きゅうり			食塩相当量 (g)	3.6
	夢オレンジゼリー 牛乳		牛乳			オレンジゼリー			
20 月	体 育 祭 振 替 休 業 日								
21 火	ハチミツレモントースト				レモン	パン ハチミツ 砂糖	バター	エネルギー (kcal)	829
	肉団子スープ	豚肉 豆腐		にんじん	ねぎ 生姜 白菜	澱粉 春雨	ごま油	蛋白質 (g)	29.2
	ひじきのサラダ	ツナ	ひじき チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	菜種油	脂質 (g)	28.5
	メロン				メロン			食塩相当量 (g)	3.9
	牛乳		牛乳						
22 水	体 育 祭 予 備 日 ※給食はありません。(お弁当持参)								
23 木	麦ごはん しらすふりかけ		しらす干し 海苔	小松菜		米 麦		エネルギー (kcal)	895
	ツナコロケ	ツナ 卵	生クリーム		玉ねぎ	じゃがいも 小麦粉 パン粉	菜種油 バター	蛋白質 (g)	28.2
	ABCスープ	豚肉		にんじん 青梗菜	玉ねぎ とうもろこし キャベツ	マカロニ		脂質 (g)	25.4
	切り干し大根中華サラダ	ハム		にんじん	切り干し大根 もやし きゅうり	砂糖	ごま ごま油	食塩相当量 (g)	3.2
	デコボン 牛乳		牛乳		デコボン				
24 金	麦ごはん					米 麦		エネルギー (kcal)	941
	鰯の蒲焼き	鰯			生姜	砂糖 澱粉	菜種油	蛋白質 (g)	34.5
	新じゃがのそぼろ煮	豚肉 生揚げ 鯖節		にんじん きぬさや	たけのこ 干し椎茸	じゃがいも 砂糖	菜種油	脂質 (g)	28.9
	磯香和え		海苔	小松菜	キャベツ えのき	砂糖		食塩相当量 (g)	2.5
	美生柑 牛乳		牛乳		美生柑				
27 月	麦ごはん					米 麦		エネルギー (kcal)	786
	ブルコギ風焼肉	豚肉		万能ねぎ	りんにく にんにく 生姜	砂糖	ごま	蛋白質 (g)	32.7
	しらたきソテー	竹輪 ベーコン		にんじん 小松菜	玉ねぎ しめじ とうもろこし		菜種油 ごま油	脂質 (g)	21.0
	キムチ卵スープ	卵		にんじん にら	玉ねぎ 白菜 はなびら	澱粉		食塩相当量 (g)	3.3
	小玉すいか 牛乳		牛乳		小玉すいか				
28 火	深川めし	アサリ 鶏肉 油揚げ	だし昆布	さやいんげん	ねぎ	米 砂糖	菜種油	エネルギー (kcal)	807
	豆腐のふわふわ揚げ	豆腐 鮭 卵			生姜 ねぎ	澱粉 小麦粉	菜種油	蛋白質 (g)	37.7
	沢煮椀	豚肉 鯉節	だし昆布	にんじん 三つ葉	ごぼう たけのこ	里芋		脂質 (g)	22.9
	酢の物		しらす干し ワカメ		きゅうり	砂糖	ごま	食塩相当量 (g)	2.8
	元気ヨーグルト 牛乳		ヨーグルト 牛乳						
29 水	カレーチーストースト	豚肉 大豆	チーズ	にんじん	にんにく 生姜 玉ねぎ	パン 砂糖	菜種油	エネルギー (kcal)	821
	中華コーンスープ	ベーコン		にんじん 小松菜	もやし とうもろこし 玉ねぎ		ごま油	蛋白質 (g)	29.8
	春雨サラダ	ハム	ワカメ		きゅうり	春雨 砂糖	菜種油 ごま油	脂質 (g)	27.9
	甘夏みかん				甘夏みかん			食塩相当量 (g)	3.9
	牛乳		牛乳						
30 木	昆布ごはん	鶏肉 油揚げ 鯖節	昆布	にんじん さやいんげん		米 こんにやく 砂糖	菜種油	エネルギー (kcal)	765
	鮭のマヨネーズ焼き	鮭 豆腐		パセリ	玉ねぎ レモン		マヨネーズ	蛋白質 (g)	36.7
	味噌汁	豆腐 油揚げ 鯖節	だし昆布	かぶ菜	かぶ ねぎ			脂質 (g)	27.1
	浅漬け			にんじん しそ葉	キャベツ きゅうり 生姜			食塩相当量 (g)	3.3
	デコボン 牛乳		牛乳		デコボン				
31 金	スパゲティーナポリタン	豚肉 ベーコン	粉チーズ	にんじん ピーマン トマト	玉ねぎ マッシュルーム にんにく 生姜	スパゲティ	菜種油	エネルギー (kcal)	833
	マセドアンサラダ	ハム		にんじん	きゅうり 玉ねぎ とうもろこし	じゃがいも 砂糖	菜種油	蛋白質 (g)	29.2
	バナナチョコケーキ	卵	牛乳		バナナ	チョコチップ 小麦粉 砂糖	バター	脂質 (g)	29.3
	牛乳		牛乳					食塩相当量 (g)	3.6

◎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
- 玉ねぎ・・・北海道
- 小松菜・・・千葉県
- キャベツ・・・神奈川県
- じゃがいも・・・鹿児島県
- 大根・・・千葉県
- ねぎ・・・千葉県
- 生姜・・・高知県
- きゅうり・・・千葉県
- にんじん・・・熊本県
- もやし・・・栃木県
- かぶ・・・千葉県
- トマト・・・千葉県
- りんご・・・青森県
- デコボン・・・佐賀県
- えのき・・・長野県
- さつまいも・・・千葉県



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)	835
蛋白質 (g)	34.0	蛋白質 (g)	32.7
脂質 (g)	25	脂質 (g)	24.8
食塩相当量 (g)	2.5未満	食塩相当量 (g)	3.3

給食前は、しっかり手洗いを