

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		
1	木	麦ごはん					米 押麦		エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	
		ハンバーグ	豚肉 大豆 卵	トマト	玉ねぎ	砂糖				
		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	じゃかいも	エッグケアマヨネーズ			
		春野菜スープ	豚肉	にんじん アスパラガス かぶの葉	玉ねぎ キャベツ たけのこ かぶ		菜種油			
		牛乳	牛乳							
2	金	ちまき風ご飯	豚肉	にんじん	たけのこ 銀杏 しいたけ	米 もち米 砂糖	ごま油	エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)		
		いなだのゆすみそ焼き	いなだ みそ		しょうが ゆず	砂糖				
		いそ和え	のり	にんじん 小松菜	もやし		ごま			
		端午の節句汁	鶏肉 豆腐 かまぼこ	にんじん 小松菜	えのき ねぎ					
		かしわ餅・牛乳	牛乳 (飲用)				かしわ餅			
7	水	麦ごはん					米 押麦	エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)		
		マーボーナス	豚肉 大豆 みそ		にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ しいたけ ねぎ なす	砂糖	ごま油			
		にら卵スープ	卵 豆腐 鶏肉	にら 小松菜	ねぎ		ごま油			
		ピーチゼリー					ピーチゼリー			
		牛乳	牛乳							
8	木	フィッシュバーガー	たら	にんじん	キャベツ	パン パン粉	油 タルタルソース (卵使 用)	エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)		
		フレンチごぼうサラダ	ハム	にんじん	ごぼう もやし きゅうり	砂糖	油			
		チリ・コン・カン	豚肉 いんげん豆 大豆 ベーコン	にんじん トマト	にんにく しょうが 玉ねぎ	じゃかいも 砂糖	油			
		牛乳	牛乳							
		ごはん				米				
9	金	体育祭応援献立 & リクエスト③	豚肉	にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが	じゃかいも		エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)		
		ポークカレー	鶏肉			小麦粉 パン粉	油			
		チキンカツ	ひじき							
		ひじきのマリネ	ヨーグルト			りんごジュース				
		ヨーグルト・りんごジュース								
10日(土) 体育祭、12日(月) 振替休日										
13	火	きつねごはん	油揚げ	にんじん		米 砂糖		エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)		
		鮭のしょうが焼き	鮭		生姜					
		アスパラソテー		アスパラガス にんじん	コーン		菜種油			
		根菜汁	木綿豆腐 みそ	わかめ	ごぼう 玉ねぎ 大根	じゃかいも				
		お米deいちごのスティックケーキ・牛乳	牛乳 (飲用)			お米deいちごのスティックケーキ				
14	水	ごはん				米		エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)		
		ハヤシライス (ルウ)	豚肉	トマト	にんにく しょうが 玉ねぎ マッシュルーム	小麦粉	バター			
		新じゃがコロッケ	豚肉 大豆		玉ねぎ	じゃかいも パン粉	油			
		チキンサラダ	チキンフレーク		キャベツ きゅうり コーン レモン					
		牛乳	牛乳							
15	木	ごはん				米		エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)		
		たらのチリソース	たら		しょうが にんにく 玉ねぎ		油			
		中華風コーンスープ	鶏肉 豆腐 卵 なると	にんじん 小松菜	玉ねぎ えのき クリームコーン コーン		ごま油			
		牛乳	牛乳							
		じゃこガーリックライス	ベーコン	ちりめんじゃこ	にんにく しょうが	米	オリーブオイル			
16	金	ポテトミートオムレツ	豚肉	サイコロチーズ	小松菜 バセリ	玉ねぎ	じゃかいも 砂糖	エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)		
		コーンサラダ			小松菜 ほうれん草		油			
		白菜スープ	豚肉 豆腐	にんじん チンゲン菜	しめじ ねぎ 白菜 もやし					
		手作りりんごゼリー・牛乳		エースアガー 牛乳 (飲用)		りんごジュース	砂糖			
		ごはん								
19	月	あじのみそドレッシング	あじ みそ	赤ビーマン	玉ねぎ にんにく 黄ビーマン	砂糖	油	エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)		
		九条ねぎ入りすき焼き煮	豚肉 烤き豆腐	にんじん	白菜 ねぎ ごぼう 玉ねぎ えのき	白滝 ジャガイモ 砂糖	油			
		抹茶プリン				抹茶プリン				
		牛乳	牛乳							
		毎月19日は もりもりデー								
20	火	ごはん				米		エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)		
		白身魚の翡翠あんかけ	ホキ 豚肉		しょうが 枝豆	砂糖	油			
		海苔酢和え	ツナ	のり	ほうれん草	もやし	上白糖			
		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	里いも こんにゃく 砂糖			
		牛乳		牛乳			油			
21	水	中華麺				中華麺		エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)		
		みそラーメン (具)	豚肉		にんじん 小松菜	にんにく 生姜 ねぎ コーン キャベツ もやし メンマ	ごま油			
		鶏肉のから揚げ	鶏肉			生姜 にんにく	油			
		ほうれんそうのおひたし	かつお節		にんじん ほうれん草	もやし				
		フルーツ杏仁豆腐・牛乳		やわらか杏仁豆腐 牛乳 (飲用)		みかん バイン 黄桃 りんご				
22	木	ごはん				米		エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)		
		タコライス (具)	豚肉 レバーそぼろ 豆プラスマミンチ	サイコロチーズ	トマト	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ レタス	カレールウ 油油			
		パンサンダー			にんじん	きゅうり	春雨 砂糖			
		生揚げの中華スープ	豚肉 生揚げ		にんじん チンゲン菜	白菜 たけのこ 冬瓜				
		牛乳		牛乳			ごま油			

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		
23	金	奈良茶めし	大豆			ほうじ茶	米		エネルギー (kcal)	
		さばのみそ煮	さば みそ			ねぎ 生姜	砂糖		蛋白質 (g)	
		のり和え		きざみのり	小松菜	キャベツ			脂質 (g)	
		奈良のつべ	生揚げ		にんじん	大根 しいたけ	里芋 こんにゃく		食塩相当量 (g)	
		マスカットゼリー・牛乳		牛乳			マスカットゼリー		720	
26	月	菜めし			菜めしの素		米		エネルギー (kcal)	
		チキチキごぼう	鶏肉			ごぼう 枝豆	砂糖	油	蛋白質 (g)	
		具だくさんみそ汁	木綿豆腐 みそ	わかめ	にんじん 小松菜	キャベツ ねぎ えのき	じゃがいも		脂質 (g)	
		スイートポテト		牛乳			さつまいも 砂糖	バター	食塩相当量 (g)	
		牛乳							2.8	
27	火	そぼろごはん	豚肉 卵		にんじん いんげん	しょうが	米 砂糖	油	エネルギー (kcal)	
		いなだのみそ漬け焼き	いなだ みそ				砂糖		蛋白質 (g)	
		キャベツの昆布和え		塩昆布		キャベツ きゅうり			脂質 (g)	
		玉ねぎのみそ汁	油揚げ	わかめ	にんじん	玉ねぎ ねぎ			食塩相当量 (g)	
		牛乳		牛乳					758	
28	水	ミラノ風ドリア	豚肉 大豆	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん トマト	玉ねぎ セロリ 生姜 にんにく	米 米粉 砂糖	油 バター	エネルギー (kcal)	
		チキンアドボ	鶏肉			にんにく	砂糖	油	蛋白質 (g)	
		フレンチサラダ			トマト	きゅうり キャベツ コーン レモン 玉ねぎ	砂糖	オリーブオイル	脂質 (g)	
		コンソメスープ			かぶの葉 小松菜	玉ねぎ かぶ	じゃがいも		食塩相当量 (g)	
		牛乳		牛乳					823	
29	木	ツナチャーハン	つな		にんじん ピーマン	玉ねぎ ねぎ コーン	米	ごま油	エネルギー (kcal)	
		揚げぎょうざ	豚肉 豆腐 おから		にら	しょうが 白菜		ごま油 油	蛋白質 (g)	
		春雨サラダ	ハム		にんじん	きゅうり もやし にんにく	春雨 砂糖	油 ごま油 ごまラー油	脂質 (g)	
		わかめスープ	鶏肉 豆腐	わかめ	にんじん	にんにく えのき ねぎ		ごま油	食塩相当量 (g)	
		牛乳		牛乳					2.3	
30	金	ココア揚げパン					パン 砂糖	ココア 油	エネルギー (kcal)	
		タンドリーチキン	鶏肉	ヨーグルト	トマト	玉ねぎ にんにく 生姜		油	蛋白質 (g)	
		茎わかめツナサラダ	ツナ	茎わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり 玉ねぎ コーン	砂糖	菜種油	脂質 (g)	
		3種の豆のトマトスープ	ベーコン ひよこ豆 大豆 レンズ豆		にんじん トマト バセリ	玉ねぎ セロリ にんにく	マカロニ	菜種油	食塩相当量 (g)	
		バナナ・牛乳		牛乳		バナナ			813	

◎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。

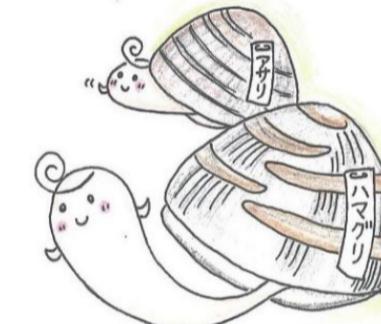
◎4月に使用した主な食材の産地は次のとおりです。

米・・千葉県 牛乳・・千葉県 豚肉・・千葉県 鶏肉・・宮崎県 小松菜・・茨城県

キャベツ・・愛知県 にんじん・・徳島県 じゃがいも・・長崎県 玉ねぎ・・北海道

大根・・千葉県 きゅうり・・千葉県 にんにく・・青森県 しょうが・・千葉県 もやし・・千葉県 白菜・・茨城県

給食前は、
しっかり手洗い



5月平均値

エネルギー (kcal)	776
蛋白質 (g)	33.3
脂質 (g)	26.1
食塩相当量 (g)	2.8



リクエスト
⑥

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。

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
たくさん汗をかく時には、スポーツドリンク
などで塩分も補給します。



朝ごはんで元気に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。



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。



朝ご飯で手軽に食べられる食品の例として

納豆、しらす干し、のりの佃煮、明太子、ハム、チーズ、
バナナ、いちご、ヨーグルト、ミニトマト、レタスなど
があります。

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！

