



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)	781
		ハンバーグ	豚肉 大豆 卵		トマト	玉ねぎ	砂糖		蛋白質 (g)	35.9
		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 アスパラガス かぶの葉	玉ねぎ キャベツ だけのこ かぶ		菜種油	食塩相当量 (g)	2.3
		牛乳		牛乳						
2	金	ちまき風ご飯	豚肉		にんじん	だけのこ 銀杏 しいたけ	米 もち米 砂糖	ごま油	エネルギー (kcal)	749
		いなだのゆずみそ焼き	いなだ みそ			しょうが ゆず	砂糖		蛋白質 (g)	36.3
		いそ和え		のり	にんじん 小松菜	もやし		ごま	脂質 (g)	24.7
		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			食塩相当量 (g)	3.0
		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)	769
		マーボーナス	豚肉 大豆 みそ			にんにく しょうが 玉ねぎ だけのこ しいたけ ねぎ なす	砂糖	ごま油	蛋白質 (g)	34.9
		にら卵スープ	卵 豆腐 鶏肉		にら 小松菜	ねぎ		ごま油	脂質 (g)	26.2
		ピーチゼリー					ピーチゼリー		食塩相当量 (g)	2.3
		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)	795
		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	蛋白質 (g)	32.1
		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	じゃがいも 砂糖	油	脂質 (g)	31.1
		牛乳		牛乳					食塩相当量 (g)	3.2
9	金	ごはん					米		エネルギー (kcal)	886
		ポークカレー	豚肉		にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが	じゃがいも		蛋白質 (g)	30.0
		チキンカツ	鶏肉				小麦粉 パン粉	油	脂質 (g)	25.2
		ひじきのマリネ		ひじき					食塩相当量 (g)	3.0
		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)	722
		鮭のしょうが焼き	鮭			生姜			蛋白質 (g)	33.1
		アスパラソテー			アスパラガス にんじん	コーン		菜種油	脂質 (g)	15.9
		根菜汁	木綿豆腐 みそ	わかめ	小松菜	ごぼう 玉ねぎ 大根	じゃがいも		食塩相当量 (g)	2.9
		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)	814
		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	蛋白質 (g)	31.5
		新じゃがコロッケ	豚肉 大豆			玉ねぎ	じゃがいも パン粉	油	脂質 (g)	27.6
		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			食塩相当量 (g)	2.5
		牛乳		牛乳						
15	木	ごはん					米		エネルギー (kcal)	734
		たらのチリソース	たら			しょうが にんにく 玉ねぎ		油	蛋白質 (g)	31.1
		中華風コーンスープ	鶏肉 豆腐 卵 なたと		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	脂質 (g)	19.2
		牛乳		牛乳					食塩相当量 (g)	2.8
16	金	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	エネルギー (kcal)	744
		ポテトミートオムレツ	豚肉	サイコロチーズ	小松菜 パセリ	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	油	蛋白質 (g)	31.2
		コーンサラダ			小松菜 ほうれん草		砂糖	油	脂質 (g)	25.9
		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			食塩相当量 (g)	2.9
		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			
19	月	ごはん					米		エネルギー (kcal)	782
		あじのみそドレッシング	あじ みそ		赤ピーマン	玉ねぎ にんにく 黄ピーマン	砂糖	油	蛋白質 (g)	32.6
		九条ねぎ入りすき焼き煮	豚肉 焼き豆腐		にんじん	白菜 ねぎ ごぼう 玉ねぎ えのき	白濁 じゃがいも 砂糖	油	脂質 (g)	25.3
		抹茶ぶりん					抹茶プリン		食塩相当量 (g)	1.9
		牛乳		牛乳						
20	火	ごはん					米		エネルギー (kcal)	795
		白身魚の翡翠あんかけ	ホキ 豚肉			しょうが 枝豆	砂糖	油	蛋白質 (g)	38.6
		海苔酢和え	ツナ	のり	ほうれん草	もやし	上白糖		脂質 (g)	23.3
		筑前煮	鶏肉		にんじん いんげん	だけのこ れんこん 椎茸 ごぼう	里いも こんにゃく 砂糖	油	食塩相当量 (g)	2.5
		牛乳		牛乳						
21	水	中華麺					中華麺		エネルギー (kcal)	757
		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	砂糖	ごま油	蛋白質 (g)	34.8
		鶏肉のから揚げ	鶏肉			生姜 にんにく		油	脂質 (g)	31.1
		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			食塩相当量 (g)	2.9
		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)	772
		タコライス (具)	豚肉 レバーそぼろ 豆プラスミンチ	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	蛋白質 (g)	32.4
		パンサンスー			にんじん	きゅうり	春雨 砂糖	ごま油	脂質 (g)	27.7
		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 だけのこ 冬瓜		ごま油	食塩相当量 (g)	3.2
		牛乳		牛乳						

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)	720
		さばのみそ煮	さば みそ			ねぎ 生姜	砂糖		蛋白質 (g)	32.5
		のり和え		きざみのり	小松菜	キャベツ			脂質 (g)	22.0
		奈良のっぺ	生揚げ		にんじん	大根 ししいたけ	里芋 こんにゃく		食塩相当量 (g)	3.2
		マスカットゼリー・牛乳		牛乳			マスカットゼリー			
26	月	菜めし			菜めしの素		米		エネルギー (kcal)	820
		チキチキごぼう	鶏肉			ごぼう 枝豆	砂糖	油	蛋白質 (g)	29.3
		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)	26.7
		スイートポテト		生クリーム 牛乳			さつまいも 砂糖	バター	食塩相当量 (g)	2.8
		牛乳		牛乳						
27	火	そばろごはん	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)	758
		いなだのみそ漬け焼き	いなだ みそ				砂糖		蛋白質 (g)	41.1
		キャベツの昆布和え		塩昆布		キャベツ きゅうり			脂質 (g)	32.4
		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)	2.9
		牛乳		牛乳						
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)	823
		チキンアドボ	鶏肉			にんにく	砂糖	油	蛋白質 (g)	35.1
		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)	30.1
		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)	2.9
		牛乳		牛乳						
29	木	ツナチャーハン	つな		にんじん ビーマン	玉ねぎ ねぎ コーン	米	ごま油	エネルギー (kcal)	713
		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)	26.6
		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)	26.6
		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)	2.3
		牛乳		牛乳						
30	金	ココア揚げパン					パン 砂糖	ココア 油	エネルギー (kcal)	813
		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)	33.3
		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)	28.0
		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 パセリ	玉ねぎ セロリ にんにく	マカロニ	菜種油	食塩相当量 (g)	2.9
		バナナ・牛乳		牛乳		バナナ				

◎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



給食だより 5月号

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！

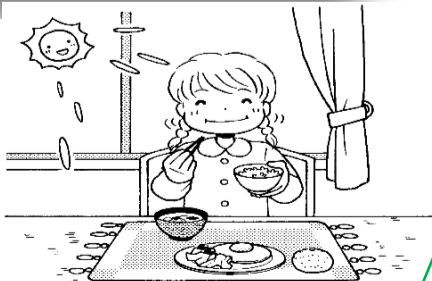
人間の体は約60%が水分です。この水分が
必要以上に減ると、脱水や熱中症になってしま
います。のどがかわいた時にはすでに脱水が始
まっているのでのどがかわく前に、こまめに水
や麦茶などをとります。また、スポーツなどで
たくさんの汗をかく時には、スポーツドリンク
などで塩分も補給します。



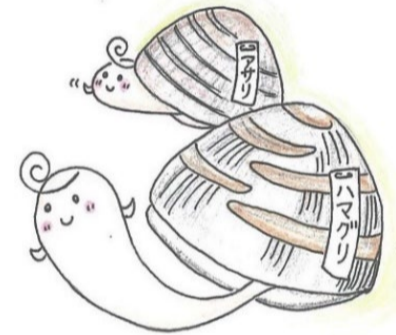
朝ごはんて元気に1日をスタートしよう！

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。



給食前は、
しっかり手洗い



今月の目標

「配膳中は着席して待とう」

体育祭の練習も始まっています。

こまめに水分を取り、

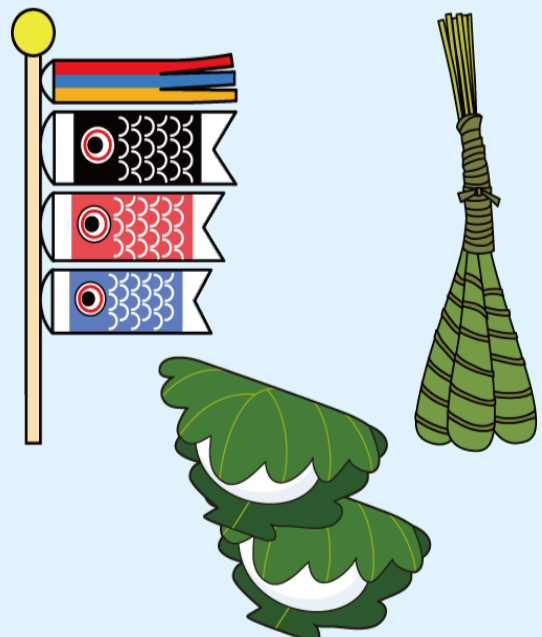
熱中症対策をしましょう！

日々の食事や睡眠も大切に。



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。

包丁を使わず食べられるものや、加熱せず食べられるも
のを探してみましょう！

