



# 5月の献立表

日 曜	主 食	牛乳	おかず デザート	血や肉のもとになる赤の食べ物	熱や力になる黄の食べ物	体の調子を整える緑の食べ物	エネルギーたんぱく質
2 月	振替休日						
6 金	グリーンピースごはん		さばのねぎみそ焼き はりはり漬け 田舎汁	さば みそ いか 生揚げ 牛乳	米 麦 砂糖	グリーンピース にんにく 長ねぎ 切干大根 きゅうり にんじん こんにゃく 生姜 大根 ごぼう	744 kal 33.7g
9 月	麦ごはん (お茶ふりかけ)		いかの竜田揚げ お浸し 豆乳ごまみそ汁	じゃこ おかか いか 豆腐 油揚げ 豆乳 みそ 牛乳	米 麦 ごま でんぷん 油	生姜 にんじん 大根 小松菜 もやし えのきだけ 長ねぎ	741 kal 37.4g
10 火	ハニ-チ-スト-スト		豆入りカレーシチュー こんにゃくサラダ くだもの	チーズ 豚肉 ひよこ豆 いんげん豆 わかめ 調理用牛乳 牛乳	パン マーガリン はちみつ じゃがいも 小麦粉 バター ごま 砂糖 油	玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく 生姜 こんにゃく 白菜 きゅうり くだもの	907 kal 34.3g
11 水	給食はありません。お弁当を忘れずに持ってきてください。						
12 木	キムチチャーハン		ジャンボぎょうざ わかめスープ くだもの	豚肉 わかめ かまぼこ 牛乳	米 麦 餃子の皮 でんぷん ごま 油	キムチ にんじん 生姜 長ねぎ きゃべつ にはら にんにく きくらげ くだもの	866 kal 27.4g
13 金	大根おろし スパゲッティ		根菜サラダ ココアナツケーキ	ツナ のり みそ 卵 生クリーム 乳飲料	スパゲッティ ごま 小麦粉 バター くるみ アーモンド 砂糖 油	玉ねぎ 大根 ごぼう にんじん れんこん かぶ	798 kal 28.5g
16 月	あんかけ焼きそば		ユーリンチ- 白菜のスープ	豚肉 いか うすら卵 かまぼこ 鶏肉 牛乳	中華麺 でんぷん 砂糖 油	生姜 にんじん 玉ねぎ しいたけ たけのこ 白菜 にんにく 長ねぎ にはら	900 kal 38.9g
17 火	ふきごはん		鰹のアーモンドがらめ 野菜とツナの和え物 なめこ汁	油揚げ 鰹 ツナ 豆腐 みそ 牛乳	米 麦 でんぷん アーモンド 砂糖 油	ふき しいたけ しょうが 小松菜 きゃべつ にんじん なめこ 長ねぎ	854 kal 41.2g
18 水	セサミトースト		ポトフ 野菜のマリネ くだもの	豚肉 フランクフルト 牛乳	マーガリン パン ごま じゃがいも 砂糖 油	にんじん 玉ねぎ きゃべつ かぶ セロリー 大根 きゅうり ピーマン くだもの	731 kal 27.4g
19 木	マーボー丼		中華サラダ チンゲン菜のたまごスープ	豚肉 豆腐 みそ 卵 牛乳	米 麦 砂糖 でんぷん 油	しょうが にんにく 長ねぎ にはら たけのこ にんじん もやし きゅうり しめじ チンゲンサイ	805 kal 34.8g
20 金	おからごはん		さけフライ いかにんじん 若竹汁	おから じゃこ ひじき のり さけ いか 昆布 わかめ 牛乳	米 麦 ごま 小麦粉 パン粉 油	にんじん たけのこ 長ねぎ しいたけ	779 kal 37.1g
23 月	給食はありません。(中間考査)						
24 火	肉うどん		かき揚げ 切干大根とひじきの和え物	豚肉 かまぼこ 油揚げ えび さつまあげ ひじき 牛乳	うどん 小麦粉 砂糖 油	大根 にんじん 長ねぎ 小松菜 えのきだけ 玉ねぎ ごぼう とうもろこし 枝豆 切干大根 きゅうり	755 kal 32.6g
25 水	豚丼		浅漬け 青菜のみそ汁 くだもの	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳	米 麦 砂糖 油	にんじん 玉ねぎ ごぼう 白たぎ しいたけ きゃべつ かぶ 生姜 小松菜 長ねぎ えのきだけ くだもの	757 kal 31.5g
26 木	キーマカレー		手作り福神漬け お菓子な?目玉焼き	豚肉 チーズ 昆布 寒天 乳飲料 牛乳	米 麦 小麦粉 マーガリン 砂糖 油	生姜 にんにく にんじん 玉ねぎ ピーマン トマト 大根 なす れんこん しいたけ 桃	913 kal 25.0g
27 金	セルフチキンカツ バーガー		レンズ豆のトマトスープ 紅白ボンチ	鶏肉 レンズ豆 寒天 乳飲料 牛乳	パン 小麦粉 パン粉 砂糖 油	きゃべつ にんにく 玉ねぎ にんじん レタス セロリー トマト クランベリー-ジュース りんご みかん 桃	838 kal 33.9g
30 月	給食はありません。お弁当を忘れずに持ってきてください。						
31 火	ぶどうパン		肉団子のクリームシチュー パリパリサラダ くだもの	豚肉 鶏肉 調理用牛乳 牛乳	パン 小麦粉 バター しゅうまいの皮 砂糖 油	白菜 生姜 玉ねぎ にんじん マッシュルーム きゃべつ とうもろこし きゅうり くだもの	784 kal 29.5g

- ※ 食材の都合により献立を変更する場合があります。
- ※ 給食当番はマスクを持参してください。
- ※ 食材は果物以外すべて加熱しています。
- ※ 今月より献立表・給食だよりはA4サイズでお届け



●食物アレルギーがあり、お弁当を持参を考えている場合は、養護教諭  
または栄養士までご相談ください。

# 5月給食だより

新学期が始まって、1ヵ月がたちました。新しい環境に少しずつ慣れてきたことでしょうか。しかし疲れもたまってきている時期でもあります。ゴールデンウィークなどもあり生活リズムが乱れやすいので気をつけましょう。元気に学校生活を送るためにも、早寝早起きをして、きちんと朝食をとり、生活リズムを整えましょう。

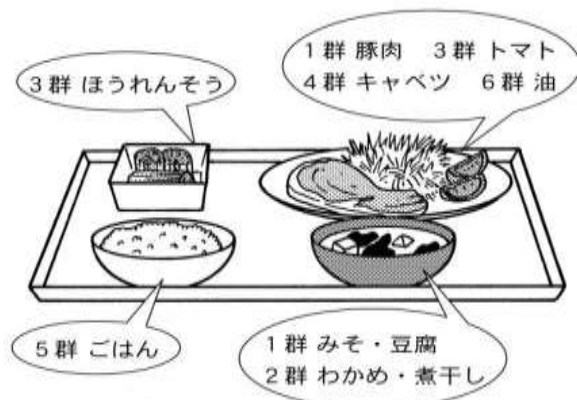


わたしたちにとって「食べること」は生きるためにかかせません。勉強したり、運動したりできるのも、食べ物から栄養をとり入れているからです。おとなになっても健康でいきいきと過ごすためには、成長期のうちに望ましい食生活を身につけることがとても大切です。



## 6つの基礎食品群を目安に 元気な体をつくろう

各食品群が含まれるように食べると、栄養バランスがよくなります。給食ではこれらの食品群を基本にいろいろな食品が入るよう考えて作っています。残さずに食べましょう。



各群のおもな食品	おもに含まれる栄養成分	体の中の働き
<b>1群</b> 魚、肉、卵、大豆・大豆製品 	<b>たんぱく質</b>	筋肉や血液・歯や骨など組織をつくる
<b>2群</b> 牛乳、乳製品、海藻、小魚など 	<b>カルシウム</b>	皮膚の粘膜を保護したり、体の調子を整える。
<b>3群</b> 緑黄色野菜 	<b>カロテン</b>	
<b>4群</b> 淡色野菜、果物 	<b>ビタミンC</b>	体のエネルギー源になる
<b>5群</b> 米、パン、めん、いも、砂糖など 	<b>炭水化物</b>	
<b>6群</b> 油脂 	<b>脂肪</b>	

### ～端午の節句～

5月5日に行われる節句で、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(しょう)蒲(ふ)の節(せつ)句



※4月の給食食材で使用している主な産地は別途お知らせします。