



5月 学校給食献立の予定食材表

日 (曜日)	行事	献立名 ○主食 ☆主菜 (主なおかず) □副菜 } 足りないものを □汁もの } 補うおかず ♪果物やデザート	使用食品						ご家庭で補いたい食品	
			からだを作る食べ物		からだの調子を整える食べ物		エネルギーになる食べ物			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
太字・アンダーラインは、今月使われる地元食材です [予定]										
1日 (水)		○ごはん ☆鶏チリ (NEW) □大豆もやしのナムル □中華スープ	とりにく かまぼこ あつあげ	ぎゅうにゅう のり わかめ	こまつな チンゲンサイ にんじん	にんにく しょうが <u>たまねぎ</u> だいずもやし	キャベツ ほししいたけ	こめ むぎ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	
2日 (木)	こどもの日献立	○たけのこごはん ☆揚げガツオのしょうがだれ □春キャベツの酢の物 □ゆばのすまし汁 ♪かしわもち	あぶらあげ かつお ゆば <u>とうふ</u>	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん ねぎ	たけのこ しょうが キャベツ きゅうり	<u>たまねぎ</u> えのきたけ	こめ むぎ さとう こむぎこ かたくりこ かしわもち	あぶら	
7日 (火)		○ごはん ☆豚肉とアスパラガスのスタミナ炒め □梅おかか和え □具だくさんみそ汁	ぶたにく かまぼこ かつおぶし あつあげ <u>みそ</u>	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス ほうれんそう ねぎ	にんにく しょうが <u>たまねぎ</u> キャベツ	もやし うめ こんにゃく えのきたけ	こめ むぎ さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら ごま	
8日 (水)		○春キャベツのクリームスパゲッティ ☆えびとれんこんのガーリックフライ □ピーズサラダ	ベーコン えび とりにく だいず	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん こまつな	<u>たまねぎ</u> きゅうり エリンギ キャベツ れんこん	きゅうり えだまめ	スパゲッティ こむぎこ かたくりこ しろういげんまめ きんときまめ	あぶら ドレッシング	
9日 (木)		○パン ☆えごまみそチキンカツ □ひじきのサラダ □コンソメスープ	とりにく <u>みそ</u> ツナ ウインナー	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	しょうが キャベツ きゅうり <u>たまねぎ</u>	しめじ	パン こむぎこ パンこ さとう じゃがいも	あぶら えごま	
10日 (金)		○ごはん ☆あじの香味焼き □大田のぶきで山菜煮しめ □根菜汁	あじ ちくわ <u>だいず</u> <u>とうふ</u> <u>みそ</u> とりにく <u>あぶらあげ</u>	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが にんにく <u>たまねぎ</u> たけのこ ぶき	こんにゃく <u>たまねぎ</u> ごぼう れんこん	こめ むぎ さとう		
13日 (月)		○ごはん ☆ドライカレー □フルーツヨーグルト □春キャベツのスープ	とりにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう ヨーグルト	トマト にんじん さやいんげん こまつな	にんにく しょうが <u>たまねぎ</u> こまつな	みかん もも いちご パイナップル キャベツ	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも	バター	
14日 (火)		○ごはん ☆沖いわしの抹茶揚げ □納豆和え □なめこのみそ汁	<u>あじ</u> ハム <u>みそ</u> かつおぶし <u>あぶらあげ</u> <u>とうふ</u>	ぎゅうにゅう のり わかめ	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ うめ <u>たまねぎ</u> なめこ	こめ むぎ こむぎこ	あぶら		
15日 (水)		○ごはん ☆チキンのフレーク焼き □ふるさとドレッシングサラダ □ミネストローネ	とりにく ツナ ベーコン <u>だいず</u>	ぎゅうにゅう チーズ	こまつな アスパラガス にんじん トマト	キャベツ しめじ にんにく <u>たまねぎ</u>	すだち	こめ むぎ パンこ コーンフレーク はるさめ じゃがいも	マヨネーズ ごま あぶら	
16日 (木)		○ごはん ☆さわらの西京焼き □ストかまの甘酢和え □沢煮椀	さわら みそ <u>ストかまぼこ</u> ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり もやし えのきたけ	ごぼう	こめ むぎ さとう かたくりこ		
17日 (金)	給食お助け隊 食育の日献立	○えんどう豆ごはん ☆ひとくちポークの梅だれ □ごまじゃこ和え □たけのこのみそ汁	ぶたにく <u>みそ</u>	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	ほうれんそう にんじん ねぎ	えんどうまめ うめ キャベツ こんにゃく もやし えのきたけ	<u>たまねぎ</u> たけのこ こんにゃく えのきたけ	こめ むぎ こめこ かたくりこ さとう	あぶら ごま	
20日 (月)		○ごはん ☆鮭の香草チーズフライ (NEW) □ツナサラダ □野菜スープ	さけ ツナ とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな アスパラガス	キャベツ きゅうり <u>たまねぎ</u> とうもろこし		こめ むぎ こむぎこ パンこ	あぶら	
21日 (火)		○ごはん ☆塩肉じゃが (NEW) □のりマヨ和え □あご団子のみそ汁	ぶたにく あつあげ とりにく <u>みそ</u> とびうお たら	ぎゅうにゅう あらめ	にんじん さやいんげん ほうれんそう ねぎ	<u>たまねぎ</u> えのきたけ キャベツ こんにゃく もやし ごぼう	えのきたけ こんにゃく	こめ むぎ じゃがいも マロニー さとう かたくりこ	あぶら ごま マヨネーズ	
22日 (水)		○ちゃんぽん麺 ☆春巻き □切干大根の中華サラダ	ぶたにく かまぼこ ツナ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しょうが <u>たまねぎ</u> キャベツ もやし きりぼしだいこん	きゅうり きくらげ ほししいたけ こめこ	ちゅうかめん さとう こむぎこ こめこ	ごまあぶら あぶら ごま	
23日 (木)		○パン ☆大田トマトのピザ風ミートボール □玄米サラダ □あさりの豆乳クリームスープ	ぶたにく とりにく ハム あさり <u>とうもろこし</u>	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな アスパラガス	キャベツ きゅうり <u>たまねぎ</u> とうもろこし		パン じゃがいも パンこ さとう かたくりこ げんまい	あぶら	
24日 (金)		○ごはん ☆さばのんにく醤油焼き □五目きんぴら □さつま揚げのみそ汁	さば とりにく <u>さつまあげ</u> <u>みそ</u>	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな ねぎ	にんにく ごぼう れんこん こんにゃく	<u>たまねぎ</u> えのきたけ	こめ むぎ さとう	ごまあぶら ごま	
27日 (月)		○ごはん ☆厚揚げとれんこんのみそ炒め □こんにゃくサラダ □ワンタンスープ	あつあげ ぶたにく <u>みそ</u> かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら ねぎ チンゲンサイ	れんこん しょうが にんにく きゅうり こんにゃく <u>たまねぎ</u> ほししいたけ	キャベツ きゅうり <u>たまねぎ</u>	こめ むぎ かたくりこ さとう こむぎこ	ごまあぶら ごま	
28日 (火)	かめカメ献立	○ごはん ☆豚肉のしょうが焼き □チーズアーモンド和え (NEW) □だんご汁	ぶたにく <u>みそ</u>	ぎゅうにゅう チーズ	こまつな ほうれんそう にんじん ねぎ	しょうが キャベツ <u>たまねぎ</u> えのきたけ		こめ むぎ しらたまもち	アーモンド	
29日 (水)		○ごはん ☆ポテチキレド □海そうサラダ □ABCマカロニスープ	とりにく ツナ <u>みそ</u> ウインナー <u>だいず</u>	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ	こまつな にんじん	キャベツ きゅうり <u>たまねぎ</u> しめじ		こめ むぎ じゃがいも かたくりこ さとう マカロニ	あぶら ごま	
30日 (木)		もずく丼 (○ごはん ☆もずく丼の具) □ごま和え □かきたま汁	ぶたにく とりにく <u>たまご</u> かまぼこ <u>とうふ</u>	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ほうれんそう ねぎ	しょうが <u>たまねぎ</u> とうもろこし キャベツ	もやし えのきたけ	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごま	
31日 (金)		○ごはん ☆かれないのから揚げ □彩りおひたし □豚汁	かれない ぶたにく <u>とうふ</u> <u>みそ</u> かまぼこ	ぎゅうにゅう こんぶ	ほうれんそう にんじん ねぎ	もやし ごぼう こんにゃく		こめ むぎ <u>こめこ</u> かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら	

朝ごはんの効果



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が自覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が入ると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

牛乳は毎日つきます。

【今月の平均栄養価】

	幼稚園	小学校	中学校
エネルギー	527 kcal	664 kcal	818 kcal
たんぱく質	24.5 g	30.1 g	36.3 g

学校給食は、みなさんの給食費でまかっています。毎月の納付をお願いいたします。