



5月 よていこんだてひょう

月目標：丈夫なからだをつくろう



給食センターのホームページのQRコードです。ぜひご覧ください。
*食材等の都合で献立を変更することがあります。

日曜日	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜・くだもの等	れんらく こんだてメモ	食品名						栄養価	
					赤の食品 体をつくるものになる		緑の食品 体の調子をととのえる		黄色の食品 エネルギーのもとになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
					魚・肉・たまご 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	その他の野菜 緑黄色野菜	きのこ・くだもの	穀類・いも類 さとう	油類・種実	小学校	中学校
1	ねじりパン	MILK	ポトフ ミートボールのケチャップあん チキンサラダ	にんじんや大根などの根菜をたっぷり使ったポトフは、野菜のおいしさがギュッとつまっていますよ。	ウインナー ミートボール サラダチキン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ だいこん しめじ キャバツ えだまめ きゅうり レモン	ねじりパン じゃがいも さとう でんぱん		592	722
2	たけのこごはん	MILK	すまし汁 ししゃものこいのほりフライ たくあん漬けあえ かしわもち	こどもの日献立 みなさんがすくすく成長できるように願いをこめた行事食です。いわれは、当日のおたよりでご紹介します。	かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう ししゃも あおりのり	にんじん	たけのこはんのもと たまねぎ しいたけ はくさい キャバツ きゅうり たくあん	こめ おおむぎ ひまわりあぶら てんぷらこ パンこ かしわもち		595	710
7	ごはん	MILK	ちゃんぽんスープ ポークしゅうまい(2個) 酢しょうゆ もやしのナムル	具だくさんのちゃんぽんスープには、どんな食材が使われているか、確かめながら味わいましょう。	ぶたにく なると とうふ ポークしゅうまい	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが たまねぎ しいたけ はくさい もやし キャバツ きゅうり	こめ おおむぎ さとう ごまあぶら でんぱん		579	684
8	厚切り抹茶食パン	MILK	白菜とベーコンのスープ 鶏肉のガーリック焼き ポイルドサラダ	「夏も近づく八十八夜〜♪」にちなんで、抹茶パンを味わいましょう。今年の八十八夜は5月1日です。	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えのき コーン はくさい キャバツ きゅうり	まっちゃんパン さとう ノイックマロン じゃがいも		657	754
9	ごはん	MILK	肉じゃが カレイのねぎみそ焼き 昆布あえ	カレイに特製のねぎみそをのせ、オーブンで焼きます。ごはんがすすむこと間違いなしです。	ぶたにく むきカレイ みそ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん	たまねぎ こんにやく ながねぎ キャバツ きゅうり だいこん	こめ おおむぎ じゃがいも さとう		538	662
10	ミニコッペパン	MILK	豆腐とチンゲン菜のスープ ソース焼きそば フルーツ杏仁	野菜たっぷりの給食センターのソース焼きそばは、どこか懐かしい味がしますよ。焼きそばパンにしてもいいですね。	とりにく とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ えのき にんにく たけのこ キャバツ もやし みかんかん バインかん	コッペパン やきそばめん ゼリー あんぱんどうぶ		609	702
13	ごはん	MILK	若竹汁 絹生揚げの肉みそあんかけ (小2個、中3個) 和風サラダ	若竹汁は、やわらかな旬のたけのこを使ったおすいものです。上品なおだしの味を感じてみましょう。	かまぼこ とうふ みそ きぬなまあげ とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ たけのこ ながねぎ だいこん キャバツ きゅうり	こめ おおむぎ さとう でんぱん		559	688
14	ごはん	MILK	春キャベツのみそ汁 豚肉の甘酢あん こまつなあえ	給食のみそ汁は、煮干しでだしをとって、だしのうまみを生かしています。今日は旬の春キャベツ入りです。	あぶらあげ みそ ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん キャバツ しょうが もやし さとう	こめ おおむぎ ひまわりあぶら じゃがいも でんぱん さとう		647	785
15	米粉パン	MILK	凍り豆腐のスープ 笹かまのカレーマヨ焼き (小1本、中2本) ひじきと枝豆のサラダ	煮物でおなじみのひじきですが、今回は枝豆の緑色が鮮やかなサラダで味わっていただきます。	ぶたにく こおりとうふ ささかまぼこ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	たまねぎ もやし はくさい キャバツ きゅうり えだまめ	こめコッパン でんぱん さとう	ノイックマロン こめあぶら	577	666
16	ごはん(雪白舞)	MILK	きのこ入りほいどん汁 信州サーモンの照り焼き アスパラサラダ	地域食材の日 山ノ内の信州サーモンはほず香る照り焼きに、旬のアスパラはサラダにします。お楽しみに♪	あぶらあげ とうふ みそ とうにゅう しんしゅうサーモン ポークハム	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラ	だいこん えのき しめじ はくさい しょうが ゆず キャバツ きゅうり	こめ こむぎこ しらたまこ	ノイックマロン	658	802
17	コッペパン	MILK	コーンクリームスープ シャキシャキペテトサラダ 甘夏みかん	春から初夏の今が旬の甘夏です。甘酸っぱさとほろ苦さが味の特徵で、ビタミンCたっぷりですよ。	ベーコン サラダチキン	ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム	にんじん	たまねぎ コーン クリームコーン キャバツ きゅうり あまなつみかん	コッペパン こむぎこ じゃがいも さとう	こめあぶら バター	609	738

生活リズムを見直そう

新緑が目に鮮やかな季節となりました。子どもたちは新しい環境にも慣れてきたようで、給食の準備や後片付けを協力してスムーズに進んでいる様子が見られます。

新年度が始まって1か月がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？ 朝なかなか起きられなかったり、日中ボーッとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましょう。

5/5 端午の節句 (菖蒲の節句)

かしわもち

かぶとや武者人形、こいのぼりを飾り、「ちまき」や「かしわもち」を食べて、男の子の健やかな成長を祝います。香りの強い菖蒲を入れてたお風呂につかり、厄を払う風習もあります。

生活リズムを整えるためのポイント

起きたら、朝日を浴びる

朝食をよくかんで食べる

昼間は外で体を動かす

食事は決まった時間に食べる

早めに布団に入る

寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。