

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		たんぱく質 g	脂質 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
18 月	ごはん	牛乳	辛味豆腐汁 初がつおの新玉ねぎソース もやしとコーンのサラダ	「目に青葉、山ホトギス、初がつお」と詠まれるように、5月が旬のかつおを揚げて、新玉ねぎのソースで食べます。	ふたにく とうふ みそ かつお	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ ながねぎ もやし きゅうり コーン	こめ おおむぎ でんぱん さとう	こめあぶら ひまわりあぶら	612	743
19 火	ごはん	牛乳	新じゃがのみそ汁 三色そばろ 糸寒天のサラダ	とりそばろ、いりたまご、枝豆入りの三色そばろは、ごはんにかけてモリモリ食べましょう。	あぶらあげ みそ とりにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ いとかんてん	にんじん	たまねぎ えのき ながねぎ しょうが えだまめ キャベツ きゅうり	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	こめあぶら	590	718
20 水	食パン	牛乳	ミネストローネ 鶏肉とアスパラのレモン風味 大根とツナのサラダ メープルジャム	山ノ内のアスパラと揚げた鶏肉をレモン風味のソースで和えます。旬のアスパラのおいしさを味わってください。	ベーコン とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト アスパラ	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり レモン だいこん さとう ジャム	しょくパン じゃがいも でんぱん さとう ジャム	こめあぶら ひまわりあぶら	642	773
21 木	わかめ ごはん	牛乳	せん切り野菜のおすまし 信田煮あんかけ ポパイサラダ	油揚げの中に豆腐や野菜などの具がたっぷり詰まった信田煮に、あんかけをかけてお届けします。	とりにく いとかもほこ しのだに みそ	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん ほうれんそう	たまねぎ だいこん えのき もやし	こめ おおむぎ さとう でんぱん	ノエッグ マヨネーズ	562	686
22 金	コッペパン	牛乳	ポテトスープ 焼きフランク ひじきとコーンのサラダ	コッペパンに焼きフランクをはさんで、ホットドッグにして食べると、パンがよりおいしく食べられますよ。	ベーコン フランクセージ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	コッペパン じゃがいも さとう	こめあぶら	573	717
25 月	ごはん	牛乳	豚汁 手作りチキンカツ 甘辛ソース くずきりのサラダ	手作りのチキンカツに、特製甘辛ソースをかけてお届けします。ごはんがすすむことまちがいないですよ。	ふたにく とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ だいこん こんにゃく ながねぎ キャベツ きゅうり もやし	こめ おおむぎ じゃがいも てんぷらこ パンこ さとう くずきり	ひまわりあぶら こめあぶら	676	822
26 火	ごはん	牛乳	沢煮梅 鮭の照り焼き 茎わかめの炒め煮	グッと和食の献立です。茎わかめの炒め煮は、コリコリとした茎わかめの食感をよくかんで味わいましょう。	ふたにく さけ さつまあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん	だいこん えのき たけのこ はくさい しょうが ごぼう こんにゃく	こめ おおむぎ さとう	こめあぶら すりごま	534	652
27 水	コッペパン	牛乳	野菜スープ オムレツ 大根サラダ	オムレツの黄色にケチャップの赤、サラダに入ったきゅうりの緑など、目からもおいしさを感じる献立です。	ベーコン オムレツ いとかもほこ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ コーン はくさい だいこん キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも さとう	こめあぶら	560	683
28 木	ごはん	牛乳	チキンカレー ツナとごぼうのサラダ メロン	カレーには、かみごたえのあるごぼうサラダを組み合わせました。デザートは、初夏の果物のメロンをどうぞ！	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ りんご ごぼう キャベツ きゅうり メロン	こめ おおむぎ じゃがいも こむぎこ	ノエッグ マヨネーズ	579	701
29 金	丸パン	牛乳	ささみ春雨のスープ 豆乳コロッケ コールスローサラダ	豆乳コロッケは、クリームコロッケのような味わいです。丸パンには喜んで食べてもいいですね。	とりささみ とうにゅうコロッケ	ぎゅうにゅう	にんじん	えのき はくさい ながねぎ キャベツ きゅうり	まるパン はるさめ	ひまわりあぶら ドレッシング	577	701

新生活の疲れが出ていませんか？

風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。

食事

朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。

睡眠

早寝・早起きを心がけましょう。

朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。

運動

日中は元気に体を動かしましょう。

適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。

給食レシピ

～ きなこあえ～

▼ 材料(4人分)

- もやし 80g
- キャベツ 80g
- 小松菜 80g
- ツナフレーク 30g

- きなこ 小さじ2
- さとう 小さじ1/2
- しょうゆ 小さじ1

▼ 作り方

- ① キャベツ、小松菜は2cm幅に切る
- ② もやし、キャベツ、小松菜をサッとゆでる
- ③ ②を流水で冷まし、水気をよく切る。
- ④ ③をボールに移し、さとう、しょうゆを入れて混ぜ、最後にきなこを混ぜ合わせる。



八十八夜

今年(令和8年)の八十八夜は5月2日です。新嘗を味わいましょう。