

5月の予定献立表

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。
家庭・学級においても毎日確認してください。
※児童生徒の給食費(小学校4200円、中学校4600円)は市が負担しています。

| | |
|------|-----------|
| 食品群 | 体内でははたらき |
| 赤の食品 | 血や肉、骨をつくる |
| 黄の食品 | 働き力や体温となる |
| 緑の食品 | 体の調子をとのえる |

| | | | | |
|------------|---------|---------|------|------|
| 学校給食の栄養基準量 | C=エネルギー | P=タンパク質 | F=脂質 | |
| | 小学校 | 650 | 26.8 | 18.1 |
| | 中学校 | 830 | 30 | 25 |

【栄養指導目標】

「朝食の大切さを知ろう」



朝食で3つのスイッチオン

体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ

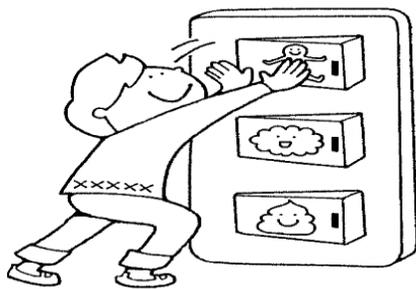


ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。



朝食を食べないで学校に来ている人はいませんか？朝食は1日のエネルギーのもとです。朝食を食べると、脳にエネルギーが届き、すっきり目覚め、元気に活動することができます。しっかり朝ごはんを食べて登校するようにしましょう。

【5月欠食】

小学校 欠食なし

中学校 欠食なし



6(木) こどもの日



| | | | | | |
|---|-----|---|------|---|------|
| C | 625 | P | 24.1 | F | 18.1 |
| C | 723 | P | 27.3 | F | 19.8 |

7(金) ゴーヤーの日



| | | | | | |
|---|-----|---|------|---|------|
| C | 648 | P | 24.1 | F | 18 |
| C | 799 | P | 29.4 | F | 21.4 |

10(月)

チンジャオロース

中華ポテト(小1個、中2個)

麦ご飯 春雨スープ

| | | | | | |
|---|-----|---|------|---|------|
| C | 541 | P | 23.3 | F | 13.4 |
| C | 689 | P | 28.5 | F | 16.6 |

11(火)

オレンジ

もやしツナ和え

きびご飯 鶏肉とれんごんの甘辛煮

| | | | | | |
|---|-----|---|------|---|------|
| C | 555 | P | 21.2 | F | 17.7 |
| C | 678 | P | 25.5 | F | 20.5 |

12(水)

アセロラゼリー

ジャーマンポテト

黒糖パン やさいスープ

| | | | | | |
|---|-----|---|------|---|------|
| C | 565 | P | 20.4 | F | 17.9 |
| C | 713 | P | 25.2 | F | 21.8 |

13(木)

きんぴらごぼう

揚げ出し豆腐

きびご飯 わかめスープ

| | | | | | |
|---|-----|---|------|---|------|
| C | 584 | P | 22.1 | F | 18.9 |
| C | 727 | P | 27.6 | F | 23 |

14(金) 復興記念献立

小松菜の和え物

サバの照り焼き

黒米ごはん 中味汁

| | | | | | |
|---|-----|---|------|---|------|
| C | 595 | P | 30.3 | F | 19.7 |
| C | 727 | P | 37.1 | F | 23 |

17(月)

ピーチコンポート

かぼちゃサラダ

スパゲティ コンソメスープ ミートソース

| | | | | | |
|---|-----|---|------|---|------|
| C | 540 | P | 21.1 | F | 23.9 |
| C | 653 | P | 25.6 | F | 28.6 |

18(火)

ひじき炒め

メンチカツ

きびご飯 豆腐のみそ汁

| | | | | | |
|---|-----|---|------|---|------|
| C | 625 | P | 27.6 | F | 18.9 |
| C | 767 | P | 33.6 | F | 22.1 |

19(水)

ゴボウサラダ

魚の塩焼き

麦ご飯 冬瓜の煮物

| | | | | | |
|---|-----|---|------|---|------|
| C | 626 | P | 28.8 | F | 21.2 |
| C | 767 | P | 35.2 | F | 25.2 |

20(木)

りんご

たくあん和え

麦ご飯 肉じゃが

| | | | | | |
|---|-----|---|------|---|------|
| C | 589 | P | 20.9 | F | 15.9 |
| C | 726 | P | 24.8 | F | 18.5 |

21(金)

うまかつ

豚ばらのみそ炒め

ゆかりご飯 ワンタンスープ

| | | | | | |
|---|-----|---|------|---|------|
| C | 644 | P | 24 | F | 26.5 |
| C | 772 | P | 28.6 | F | 30.6 |

24(月)

オレンジ

ブロッコリーサラダ

ピラフ オニオンスープ

| | | | | | |
|---|-----|---|------|---|------|
| C | 543 | P | 21 | F | 20.1 |
| C | 665 | P | 25.3 | F | 23.6 |

25(火)

野菜チャンプルー

なまり節の油みそ

麦ご飯 シカドウチ

| | | | | | |
|---|-----|---|------|---|------|
| C | 624 | P | 29.1 | F | 20.9 |
| C | 769 | P | 35.9 | F | 24.9 |

26(水)

フレンチサラダ

ウインナーのソースがけ(パンにはさんで食べてね)

コッペパン マッシュルームスープ

| | | | | | |
|---|-----|---|------|---|------|
| C | 574 | P | 23.1 | F | 22.8 |
| C | 717 | P | 27.7 | F | 26.9 |

27(木)

五目豆

白身魚のフライ

きびご飯 ゆし豆腐

| | | | | | |
|---|-----|---|------|---|------|
| C | 628 | P | 29.8 | F | 20.2 |
| C | 764 | P | 35.8 | F | 23.7 |

28(金)

ナムル

麦ご飯 マーボーなす

| | | | | | |
|---|-----|---|------|---|------|
| C | 578 | P | 22.5 | F | 20.2 |
| C | 715 | P | 27.2 | F | 24.1 |

31(月)

フルーツポンチ

切り干し大根の肉そぼろごはん スープ

| | | | | | |
|---|-----|---|------|---|------|
| C | 578 | P | 22.5 | F | 20.2 |
| C | 715 | P | 27.2 | F | 24.1 |

Q. 好ききらいをしないことが大切なのはなぜ？

A. 苦手な食べ物の中にも大切な栄養が含まれています。栄養素は体内でさまざまな働きがあります。好きなものだけ食べていては、栄養が偏ってしまうこともあるので、苦手なものも食べられるようにがんばりましょう。



※材料・天候によって献立を変更することがあります。