

# 5月学校給食献立予定表

幼稚園・小学校版

日	曜日	主食	飲み物	おかず	赤 血や肉をつくるもの	黄 力や体温となるもの	緑 体の調子をよくするもの	1人分 [kcal]	蛋白質 [g]	
1	水	ごはん	牛乳	かきたま汁 豆腐ハンバーグ和風ソース 野菜炒め	牛乳 かつお節バック 木綿豆腐 卵 豆腐ハンバーグ ベーコン	<b>精白米</b> 片栗粉 三温糖 油	にんじん たまねぎ えのきたけ 糸みつば だいこん もやし キャベツ	620	22.8	
2	木	ツイストパン	牛乳	コーンシチュー 鶏肉のマスタード焼き ゆでブロッコリー マヨネーズ	牛乳 鶏むね肉 脱脂粉乳 とろけるチーズ 鶏もも肉	ツイストパン 油 じゃがいも 米粉 ごま油 ベシヤメルソース <b>マヨネーズ</b>	<b>たまねぎ</b> にんじん コーン コーンクリーム ブロッコリー	703	31.3	
7	火	ごはん	牛乳	あおさのみそ汁 さばの西京焼き 筑前煮	牛乳 かつお節バック 木綿豆腐 <b>玄米みそ</b> <b>麦みそ</b> あおさ さば西京漬 鶏もも肉	<b>精白米</b> 油 こんにゃく さといも 三温糖	にんじん えのきたけ ごぼう たけのこ 干ししいたけ いんげん	600	28.6	
8	水	ごはん	牛乳	野菜碗 チキンカツ かみかみサラダ	牛乳 かつお節バック 油揚げ 麦みそ 鶏むね肉 さきいか	<b>精白米</b> こんにゃく さといも 薄力粉 パン粉 油 ごま ごま油 三温糖	にんじん だいこん 長ねぎ <b>きゅうり</b>	638	29.9	
9	木	コッペパン スライス	牛乳	コッペパン 焼きそば おさかなナゲット幼①小② フルーツのゼリー和え	牛乳 豚もも肉 お魚ナゲット	コッペパン 油 焼きそば麺 アセロラジュレ ダイゼリー (野菜2種)	にんじん <b>たまねぎ</b> <b>キャベツ</b> もやし フルーツミックス	674	25.6	
10	金	  <h2 style="display: inline-block; margin: 0 20px;">手作り弁当の日</h2>  								
13	月	中華めん	牛乳	キムチ入り坦々麺スープ 春巻き 海藻サラダ 中華ドレッシング	牛乳 豚ひき肉 <b>麦みそ</b> マリンセレクト わかめ	ホット中華めん ごま油 すりごま ねりごま 油 中華ドレッシング	しょうが 干ししいたけ たけのこ <b>長ねぎ</b> 白菜キムチ チンゲン菜 春巻き コーン <b>キャベツ きゅうり</b> にんじん	599	24.4	
14	火	ごはん	牛乳	煮込みうどん ほっけのみりん干し 白菜のごま和え	牛乳 豚もも肉 油揚げ <b>麦みそ</b> ほっけのみりん干し	精白米 油 うどん すりごま 三温糖	にんじん <b>だいこん</b> ほうれん草 <b>長ねぎ</b> こまつな もやし はくさい	623	26.9	
15	水	ごはん	牛乳	あさりのみそ汁 鶏肉の唐揚げ② 上州きんぴら	牛乳 かつお節バック 油揚げ <b>麦みそ</b> <b>玄米みそ</b> 鶏もも肉 殺菌凍結卵	<b>精白米</b> 薄力粉 片栗粉 油 こんにゃく 三温糖 ごま ごま油	にんじん だいこん ほうれん草 しょうが ごぼう いんげん	687	30.0	
16	木	フラワー ロール	牛乳	野菜コンソメスープ ウイナーイタリアンソース幼①小② クルトンサラダ サウザンドドレッシング	牛乳 ベーコン ウイナー	フラワーロール 油 じゃがいも オリーブ油 三温糖 クルトン サウザンドドレッシング	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれん草 トマト パセリ コーン	660	25.1	
17	金	ごはん	牛乳	ポークカレー 星のコロッケ コーンサラダ 和風ドレッシング	牛乳 豚もも肉 脱脂粉乳 するりん花豆	<b>精白米</b> 油 <b>じゃがいも</b> 米粉 星型コロッケ 和風ドレッシング	しょうが <b>たまねぎ</b> にんじん チャツネ コーン キャベツ	716	23.9	
20	月	地粉 うどん	牛乳	五目うどんの汁 ちくわの磯辺揚げ 幼①小② グリーンサラダ ごまドレッシング	牛乳 かつお節バック 鶏むね肉 なた 油揚げ 焼き竹輪 あおのり	地粉うどん 薄力粉 片栗粉 油 香りごまドレッシング	にんじん 干ししいたけ <b>長ねぎ</b> こまつな キャベツ ほうれん草 <b>きゅうり</b>	591	26.3	
21	火	ごはん	牛乳	沢煮碗 鶏肉のみそ焼き ひじきの炒め煮	牛乳 かつお節バック 豚もも肉 糸かまぼこ 鶏もも肉 <b>麦みそ</b> ほしひじき さつま揚げ	<b>精白米</b> 三温糖 油 しらたき	ごぼう にんじん だいこん 干ししいたけ たけのこ 糸みつば	633	29.2	
22	水	たけのこ ごはん	牛乳	玉ねぎのみそ汁 かつおの更紗揚げ 冷凍みかん	鶏むね肉 油揚げ 牛乳 かつお節バック 木綿豆腐 <b>麦みそ</b> <b>玄米みそ</b> わかめ かつお	<b>精白米</b> 油 三温糖 片栗粉	たけのこ にんじん たまねぎ しょうが 冷凍みかん	612	29.4	
23	木	きなこ 揚げパン	牛乳	ポトフ チキンのハーブトマトソースかけ 牛乳プリン	きな粉 牛乳 ウイナー 鶏もも肉	コッペパン 油 上白糖 じゃがいも オリーブ油 牛乳プリン	<b>たまねぎ</b> にんじん <b>キャベツ</b> トマト	664	28.6	
24	金	ごはん	ジョア マス カット	のっぺい汁 あじフライ 豚肉と生揚げのみそ炒め	ジョア マスカット 油揚げ かつお節バック 鶏もも肉 あじフライ 豚もも肉 <b>麦みそ</b> 生揚げ	<b>精白米</b> こんにゃく 片栗粉 油 三温糖	ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ しょうが たまねぎ ピーマン	625	28.2	
27	月	中華めん	牛乳	塩ラーメンスープ レバーの香り揚げ フルーツ杏仁	牛乳 豚もも肉 なた わかめ 豚レバー	中華めん ごま油 三温糖 片栗粉 油 やわらか杏仁豆腐	しょうが にんじん もやし コーン キャベツ フルーツミックス	651	32.7	
28	火	ごはん	牛乳	みそけんちん汁 鶏肉の和風ソースかけ ほうれん草のおひたし ボトルしょうゆ	牛乳 木綿豆腐 <b>麦みそ</b> 鶏もも肉	<b>精白米</b> 油 こんにゃく さといも 三温糖	ごぼう にんじん だいこん <b>長ねぎ</b> しょうが もやし ほうれん草	647	27.9	
29	水	ごはん	牛乳	肉団子入りスタミナスープ 鮭のレモン風味焼き 五日煮豆	牛乳 かつお節バック 彩り肉団子 木綿豆腐 豆乳 <b>麦みそ</b> さけ 鶏もも肉 ゆで大豆 さつま揚げ	<b>精白米</b> 三温糖 片栗粉 油	にんじん だいこん 長ねぎ レモン ごぼう	630	32.4	
30	木	黒パン	牛乳	クラムチャウダー オムレツ トマトソース ほうれん草とキャベツのサラダ イタリアンドレッシング	牛乳 ベーコン あさり 脱脂粉乳 生クリーム プレーンオムレツ	黒パン 油 じゃがいも ベシヤメルソース 米粉 オリーブ油 三温糖 イタリアンドレッシング	<b>たまねぎ</b> にんじん トマト パセリ キャベツ ほうれん草	677	27.1	
31	金	ごはん	牛乳	シーフードカレー 大豆のシャリシャリ揚げ コールスローサラダ フレンチドレッシング	牛乳 イカ むきえび あさり 脱脂粉乳 するりん花豆 ゆで大豆	<b>精白米</b> 油 じゃがいも 米粉 薄力粉 三温糖 フレンチドレッシング	<b>たまねぎ</b> にんじん チャツネ コーン <b>キャベツ</b>	681	26.8	
給食回数 20回 <b>※太字の食材は、神川町の地場産食材です。</b>								5月の平均摂取量	647	27.7
材料入荷による多少の変更はご了承ください。								小学生(9~10歳)の摂取基準値	650	21~32.5



新年度が始まってもうすぐ一カ月がたちますね。新しいクラスで食べる給食にも、だんだんと慣れてきたころだと思います。5月は、穏やかで比較的過ごしやすい日が多い印象ですが、気温の変化が大きく、新年度の疲れが出やすい時期でもあります。元気に学校生活を送るためにも、「朝ごはん」を食べて1日をスタートさせることが大切です。「主食」「主菜」「副菜」をそろえて食べるなど、内容にも気をつけ、しっかり食べてから登校するようにしましょう。



## 主食をしっかり食べて脳をイキイキさせよう!

ご飯やパンなど主食となる穀物に多く含まれる「でんぷん」は炭水化物の一種で、体内で分解されてブドウ糖になります。でんぷんは砂糖とは異なり、吸収がゆるやかで、体への負担もより少なくなります。このブドウ糖ですが、体だけでなく、脳のエネルギー源にもなります。ただ、体にためておけるブドウ糖の量は限られており、食事によってしっかり補っていかなければなりません。寝ている間も体はエネルギーを使うため、朝ごはんをしっかり食べてエネルギーを補給し、1日を元気にスタートさせる習慣を身に付けていきましょう。



### 朝ごはんをしっかり食べると...

#### さえわたる頭脳!



脳を働かせるエネルギー源となり、勉強に集中しやすくなります。

#### 体に元気をチャージ!



元気に体を動かすためのエネルギーになります。

#### 心もウオームアップ!

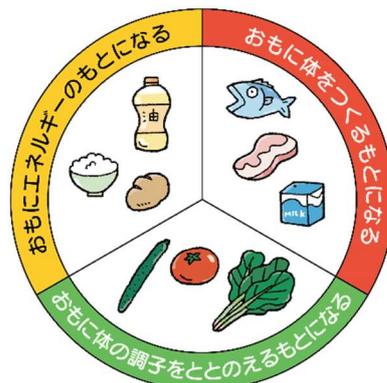


生活リズムが整い、1日を明るく元気にスタートできます。

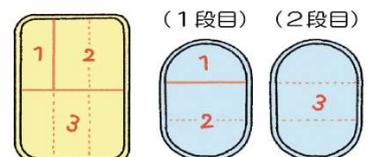
## 5月10日は「手作り弁当の日」です!



5月10日は手作り弁当の日で給食がありません。この手作り弁当の日は、親子のふれあいを深めるとともに、食育活動の一つとして行っています。子ども自身が食事に関心を持ち、献立を考え、食材を選び、調理に関わりを持つことに意味があります。この機会に、お子様と一緒にお弁当の中身を一緒に考えたり、買い出しに行ったり、一緒に調理をしてみてください。また、お弁当のバランスが整いやすくなるポイントを載せましたので、参考にしてください。



### 栄養バランスのよい 弁当の詰め方



弁当箱の面積を6等分して、主食が3、主菜が1、副菜が2の割合で詰めると、栄養バランスがよくなるといわれています。