

5月分学校給食献立表

曜日	献立名	あかの食品 (おもにからだをつくる)	きいろの食品 (おもにエネルギーのもとになる)	みどりの食品 (おもにからだのちようしをととのえる)	栄養価 IkJ kcal	家庭で とってほしい食品
1月	ビビンバ (ごはん ビビンバのく) わかめスープ きゅうにゅう はちみつレモンゼリー	きゅうにく あかみそ たまご ピーコン トろふ わかめ きゅうにゅう	ごめ あぶら さとう ごまあぶら ごま じやがいも ごまあぶら はちみつレモンゼリー	にんじん ほうれんそう たまねぎ えのきたけ ねぎ	689 23.0	果物 魚介類
2火	コッペパン あまなつみかんジャム とりにくのカレーソースに フロウコリーチカラダ きゅうにゅう	とりにく ローヌバム きゅうにゅう	パン あまなつみかんジャム デカロニ じやがいも あぶら あぶら さとう	たまねぎ にんじん フラウコリーム ほうれんそう フロウコリー キヤベツ	592 23.9	種実類 卵
8月	ごはん さわらのいそふうみ たけのこのみそしる きゅうにゅう かじわもち	さわら あかじのり とろふ あぶらあげ わかめ 旨みそ きゅうにゅう	ごめ かたくりこ あぶら さとう かじわもち	しょうが たけのこ えのきたけ たまねぎ にんじん ねぎ	672 27.6	いも類 緑黄色野菜
9火	コッペパン はるやさいのクリームに こまつなとピーコンのソース きゅうにゅう	とりにく しいんげんまめ きゅうにゅう ピーコン きゅうにゅう	パン じやがいも あぶら ソー はりきこ あぶら	たまねぎ にんじん キヤベツ プリンチカラダ こまつな にんじん せやし	610 25.2	きのこ 魚介類
10水	ゆかりごはん にくじやが いかとやさいのサラダ きゅうにゅう	ぶたにく 旨まあげ いか きゅうにゅう	ごめ じやがいも いとこんにゃく あぶら さとう さとう あぶら	ゆかり にんじん たまねぎ さやいんげん キヤベツ きゅうり	612 23.7	海藻類 果物
11木	こくろパン チホリタンヌパティ やさいソース きゅうにゅう オレンジ	こくろパン チホリタンヌパティ チキンパム きゅうにゅう	パン くるさとう スライチキ あぶら あぶら	たまねぎ にんじん ピーナツ フラウコリーム キヤベツ せやし とうもろこし オレンジ	582 22.7	いも類 豆・豆製品
12金	ごはん ぶたにくのしょうがやき さつきじる きゅうにゅう	ぶたにく とろふ わかめ 旨みそ きゅうにゅう	ごめ あぶら さとう じやがいも	たまねぎ さやいんげん しょうが たまねぎ キヤベツ さやえんどう	591 23.4	種実類 緑黄色野菜
15月	ごはん れんこんいりひらつくね こまつなのおかかあえ けんちよう きゅうにゅう	れんこんいりひらつくね かつおぶし とりにく とろふ あぶらあげ きゅうにゅう	ごめ さとう さいも さとう あぶら	こまつな せやし だいこん にんじん ほういりたけ	638 26.4	いも類 果物
16火	ごはん じやがいもとピーコンのサラダ とりにゅうアード きゅうにゅう	チーズ ピーコン とりにく とりにゅう きゅうにゅう	しゃくたん じやがいも パウー あぶら	えだまめ にんじん たまねぎ キヤベツ こまつな	630 28.0	魚介類 種実類
17水	ごはん かつおかつ きゅうりピコーンのあえもの とりごぼうじる きゅうにゅう	かつおかつ とりミンチ 旨まあげ きゅうにゅう	ごめ あぶら さとう かたくりこ	きゅうり だいこん とうもろこし ごぼう たまねぎ にんじん ねぎ	623 23.2	きのこ 果物
18木	コッペパン ミートボールのチキヤツクに ひじきのマリネ きゅうにゅう	ミートボール ひじき ツチ きゅうにゅう	パン ワカロニ じやがいも あぶら さとう あぶら さとう フセロラゼリー	たまねぎ にんじん こまつな しめじ きゅうり にんじん	623 22.8	卵 豆・豆製品
19金	ごはん ぶたにくのやながわかに ささみとキヤベツのごまあえ きゅうにゅう	ぶたにく たまご ちくわ とりささみ きゅうにゅう	ごめ さとう かたくりこ ごま さとう	ごぼう たまねぎ にんじん ほういりたけ ねぎ キヤベツ きゅうり	610 25.3	魚介類 いも類
22月	ごはん なつとうみそ やさいのうまに きゅうにゅう パチナ	なつとう ぶたにく あかみそ とりにく 旨まあげ きゅうにゅう	ごめ さとう じやがいも こんにゃく あぶら さとう	ねぎ ごぼう にんじん さやいんげん ほういりたけ パチナ	640 25.9	緑黄色野菜 種実類
23火	コッペパン チョココパネ タラのレモンふうみ ミネストローネ きゅうにゅう	コッペパン タラ ピーコン きゅうにゅう	パン チョココパネ あぶら さとう かたくりこ じやがいも ワカロニ あぶら	レモン汁きゅう たまねぎ にんじん セロリー こまつな にんにく トマト	611 26.7	小魚類 卵
24水	ごはん ほうほろさい もやし きゅうにゅう	ぶたにく とうすらたまご えび いか かまぼこ きゅうにゅう	ごめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま さとう	しょうが たまねぎ にんじん きくらげ キヤベツ チンゲンサイ もやし にんじん きゅうり	586 24.6	いも類 豆・豆製品
25木	セルフリップ (せりり)パン ホーグライナー ホルキヤベツ) もすくスープ きゅうにゅう とりにゅうパンチコツタ(いちご)	セルフリップ もすくスープ きゅうにゅう	さとう たまねぎ	キヤベツ たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	643 23.5	種実類 野菜
26金	(ごはん ビーワカレーソース) ごまじやごさサラダ きゅうにゅう	きゅうにく しらいんげんまめ チーズ ツチ しらすぼし きゅうにゅう	ごめ ほういも あぶら パウー はりきこ ごま さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが すりりんご キヤベツ セロリー たまねぎ	634 20.9	果物 きのこ
31水	ごもくめし いわしのうめ すましじる きゅうにゅう	とりにく あぶらあげ いわしのうめ とろふ かまぼこ わかめ きゅうにゅう	ごめ あぶら さとう	ごぼう にんじん グリンピース ほういりたけ たまねぎ えのきたけ にんじん ねぎ	592 25.7	種実類 緑黄色野菜

*食材料供給の都合により、献立を変更する場合があります。

朝ごはんを、自覚ましてスイッチをオン!

種実類のスイッチ

やる気や集中力を高め、学習能力を向上させる。

体のスイッチ

元気に活動できるようになり、体力や運動能力を向上させる。

おなかのスイッチ

胃や腸が動き出し、ronちが、出やすくなる。

皆さんは、朝ごはんを毎日しっかりと食べていますか？私たちの脳や体は、眠っている間にも動き続けており、朝起きたときにはエネルギーが不足している状態です。朝ごはんを食べることで、眠っている間に下がっていた体温が上がり、脳や体にエネルギーが補給されて、1日を元気に活動するための準備が整います。エネルギー源となるご飯やパンといった主食を中心に、栄養のバランスにも目を向けてみましょう。朝ごはんを食べる習慣がないという人は、牛乳や果物など、何か一品でも口に入れることから始めてみませんか？