



# 5 月の献立表

(小学校用)

多古町学校給食センター

2024年

日付	こんだて名	おもなざいりょうとはたらき			えいようか				びこう
		あか 血や肉や骨になる	みどり 体の調子を整える	きいろ 熱や力になる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	塩分 g	
1 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ぎょうざまき ぶたキムチいため とうもろこしスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たまご	にんじん たまねぎ もやし はくさい パセリ コーン にら	こめ サラダあぶら さとう てんぷん ごま ごまあぶら	650	27.6	19.1	2.2	
2 (木)	わかめごはん ぎゅうにゅう かつおフライ(リ-ス) ごまあえ わかたけじる ★かしわもち	わかめ ぎゅうにゅう かつお とりにく うすらたまご	ほうれんそう もやし にんじん たけのこ きぬさや	こめ おおむぎ だいずあぶら ごま パンこ かしわもち	734	31.3	18.0	2.5	こどもの日 給食
7 (火)	むぎごはん ぎゅうにゅう ポークカレー トマトオムレツ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト パイン おうとう	こめ おおむぎ サラダあぶら じゃがいも カレールー ナタデココ ゼリー サイダー	702	22.5	19.5	2.6	
8 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがゆき キャベツのたくあんあえ ★ソーダゼリー とうふとあぶらあげのみそしる	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ ぶたにく	たまねぎ キャベツ もやし たくあん だいこん こまつな ねぎ しょうが	こめ ごま ゼリー さとう	636	28.8	16.2	2.5	
9 (木)	ごはん ぎゅうにゅう ニラまんじゅう(2) もやしのポンずあえ はっぼうさい	ぎゅうにゅう むきえび ぶたにく うすらたまご いか	もやし こまつな にんじん しょうが たまねぎ きくらげ はくさい ニラ	こめ ごま ごまあぶら てんぷん	673	32.7	18.6	2.1	
10 (金)	ごはん ぎゅうにゅう てつわんえびしゅうまい(2) ぶたにくとだいこんのうまに さといものみそしる	ぎゅうにゅう えび ぶたにく あぶらあげ みそ	にんじん だいこん しいたけ えだまめ たまねぎ ねぎ	こめ サラダあぶら さとう さといも	640	25.0	17.9	2.3	
13 (月)	きなこあげパン ぎゅうにゅう あつまぎたまごウインナー かいそうサラダ(わふうドレッシング) ポトフ	きなこ ぎゅうにゅう たまご かいそう ウインナー	ブロッコリー きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	パン だいずあぶら さとう ドレッシング サラダあぶら じゃがいも	730	27.5	32.6	3.2	
14 (火)	ごはん ぎゅうにゅう さばのぶんかほし ピリからこんにやく にくだんごのみそしる	ぎゅうにゅう さば ちくわ かつおぶし とりにく みそ	こんにやく にんじん いんげん ごぼう こまつな ねぎ	こめ サラダあぶら さとう	705	30.8	26.3	2.9	
15 (水)	ごはん ぎゅうにゅう おからコロッケ(リ-ス) ちくぜんに むらくもじる	ぎゅうにゅう おから とりにく さつまあげ たまご とうふ	にんじん れんこん こんにやく ごぼう いんげん こまつな	こめ だいずあぶら サラダあぶら さといも さとう てんぷん じゃがいも パンこ	637	25.4	17.1	2.3	
16 (木)	ピラフ ぎゅうにゅう あじマスタードパンこやき キャベツのクリームに フルーツあえ	とりにく ぎゅうにゅう アジ ウインナー	グリーンピース たまねぎ にんじん キャベツ しめじ コーン パイン おうとう りんご	こめ おおむぎ サラダあぶら パンこ ゼリー	767	29.0	22.8	2.6	
17 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ビビンバ (やきにくとナムル) いかボールとはるさめのスープ ★セノビーゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく いか	ねぎ しょうが にんじん もやし ほうれんそう キャベツ チンゲンサイ にんにく	こめ さとう ごまあぶら ごま はるさめ ゼリー	633	29.4	14.1	2.4	
20 (月)	★ナン ぎゅうにゅう カレーミート ハムチーズピカタ ゆでやさしい(ソイグ マネ-ズ)	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく チーズ たまご だいずミート	ブロッコリー かつら にんじん しょうが にんにく たまねぎ トマト	ナン ノイグ マネ-ズ サラダあぶら こむぎこ	653	29.2	28.9	2.5	
21 (火)	ごはん ぎゅうにゅう やさしいりさつまあげ さんしょくそぼろ アーモンドこざかな じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう タラすりみ とりにく たまご みそ わかめ こざかな	しょうが にんじん えだまめ たまねぎ ねぎ	こめ サラダあぶら さとう じゃがいも アーモンド	656	29.1	18.9	2.3	
22 (水)	ごはん ぎゅうにゅう さばしせんふうみやき ぶたにくとこんにやくのしぐれに やさしいのみそしる	ぎゅうにゅう さば ぶたにく あぶらあげ みそ	しょうが ごぼう つきこんにやく にんじん もやし たまねぎ しめじ こまつな	こめ さとう ごま	676	31.0	25.2	2.4	
23 (木)	ごはん ぎゅうにゅう はるまき もやしあえ ジャージャンとうふ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく みそ	こまつな もやし にんじん しょうが にんにく たまねぎ たけのこ しいたけ いんげん ねぎ	こめ だいずあぶら ごまあぶら さとう てんぷん	681	23.8	21.8	2.4	
24 (金)	ごはん ぎゅうにゅう とうふハンバーグわふうだれ はるさめいりやさしいため けんちんじる ★はっかすドレ-ト	ぎゅうにゅう とりにく ハム とうふ	にんじん もやし キャベツ ごぼう こんにやく だいこん ねぎ	こめ さとう でんぷん サラダあぶら はるさめ さといも タルト	723	29.4	20.4	2.2	
27 (月)	パンズパン ぎゅうにゅう しろみざかなフライ(リ-ス) コールスローサラダ ポークビーンズ	ぎゅうにゅう タラ ぶたにく だいず	キャベツ きゅうり コーン にんじん たまねぎ トマト グリーンピース	パン だいずあぶら ドレッシング サラダあぶら じゃがいも さとう パンこ	681	32.4	21.7	2.7	
28 (火)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたどんのぐ あつやきたまご こんにやくサラダ(あおじそドレッシング)	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく	キャベツ きゅうり こんにやく にんじん ごぼう たまねぎ しらたき	こめ さとう	642	29.8	16.4	2.3	
29 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ネギしおだれチキン ごぼうサラダ わかめスープ ★カルてつヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく なると たまご わかめ ヨーグルト	ねぎ ごぼう にんじん きゅうり コーン たまねぎ	こめ はちみつ ドレッシング てんぷん	666	31.5	17.9	2.5	カミカミ 給食
30 (木)	ごはん ぎゅうにゅう キャベツメンチ(リ-ス) ひじきとだいずのいりに とんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき あぶらあげ だいず とうふ みそ	にんじんこんにやく ごぼう だいこん ねぎ キャベツ	こめ だいずあぶら ごまあぶら さとう サラダあぶら さといも パンこ	643	24.1	19.3	2.7	
31 (金)	ハヤシライス ★ジョアブレン チキンナゲット(2) えだまめサラダ(たまねぎドレッシング)	ジョア わかめ ぶたにく	えだまめ キャベツ にんにく しょうが にんじん たまねぎ しめじ グリンピース	こめ おおむぎ ドレッシング サラダあぶら ハヤシルウ	629	23.4	15.1	2.9	

( )はかずもの ★は業者配送 材料その他の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

学校給食 摂取基準	650	26.8	14.6~ 21.6	2.0g未満	※脂質の基準値は 摂取エネルギーの 25~30%
--------------	-----	------	---------------	--------	--------------------------------

# 給食だより

令和6年  
5月号

(毎月19日は食育の日)

多古町学校給食センター

令和6年4月発行



## 朝ごはんをしっかりと食べて 1日を元気にすごしましょう!



朝ごはんをきちんと食べることで脳や体が自覚め、1日を元気にすごすことができます。朝ごはんを食べることで眠っている間に下がった体温が上がり、頭の働きが活発になります。

毎日食べていても食事の内容は主食（ごはんやパン）だけという人もいますかと思いますが、それだけでは、まだ不完全です。主食だけでは、脳のエネルギーにはなるものの、体はガス欠状態、排便も促されにくく、活動的に動くことができません。おかずや果物・乳製品などをプラスして、朝からしっかりと食べましょう。



## 生活リズムを見直そう

新年度が始まって1ヶ月がたちましたが、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。

### 生活リズムを整えるためのポイント!

- ①起きたら、朝日を浴びる
- ②朝食をよくかんで食べる
- ③昼間は外で体を動かす



☆朝食後に、トイレに行く習慣をつけましょう。

- ④食事は決まった時間に食べる



☆寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。



- ⑤早めに布団に入る



### バランスアップの朝ごはん

3つのお皿をそろえて栄養バランスのよい朝ごはんを完成させましょう!

#### ☆主食の皿



#### 脳が目覚める

頭がすっきりし、午前中も授業に集中できます。

#### ☆主菜の皿



#### 体が目覚める

体温が上がり、活動的に動けるようになります。

#### ☆副菜の皿



#### 腸が目覚める

排便を促し、すっきりと登校できます。

