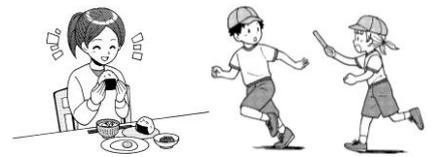




日	こんだて名	牛乳	I類たんぱく質	おたより
1木	お茶揚げパン 肉団子のスープ煮 塩昆布サラダ 八十八夜 給食	○	548 kcal 21.2 g	<h2>しっかり食べて元気に運動!</h2> <p>わたしたちは、食べ物を食べることで、活動するためのエネルギーや栄養素を補給しています。そのため、運動会などで練習のとおり元気に体を動かせるようにするには、1日3食を規則正しく食べることが大切です。本番で練習の成果を十分に発揮するために、しっかりと食べるようにしましょう。</p>  <div style="border: 1px dashed black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <h3>こまめに水分を補給しよう</h3>  <p>熱中症は、暑さにまだ慣れていない5月頃から発生しています。体の中の水分が不足すると、熱中症をおこしやすくなるため、水分補給が大切です。のどがかわく前に、こまめにとることが水分補給のポイントです。普段は水や麦茶などが適していますが、運動量が多い時や大量に汗をかく時は、塩分入りの飲料やスポーツドリンクがおすすめです。</p> </div> <div style="margin: 10px 0;"> <h3>クイズ 緑茶と同じ原料でつくられた茶は?</h3> <p>①麦茶 ②紅茶 ③そば茶</p>  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>「緑茶と同じ原料でつくられた茶は、そば茶です。」</p> </div> </div> <p>※栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.9倍、高学年1.1倍とみてください。 ※食材の入荷状況や学校行事などの都合により、献立を変更する場合があります。 ※今月のくだものは、りんご、オレンジを予定しています。 ※食物アレルギーがあるご家庭は、お子さまと一緒に別紙の詳細献立表をご確認ください。</p>
2金	豚肉のしぐれごはん ぎせい豆腐 みそ汁	○	595 kcal 30.0 g	
5月	子 ども の 日			
6火	振 替 休 日			
7水	チキンカレーライス 糸寒天サラダ	○	626 kcal 18.9 g	
8木	ごはん <u>かつお</u> の変わりみそがらめ のりあえ すまし汁 旬の食材	○	564 kcal 26.3 g	
9金	ブルコギ丼 豆腐とたまごのスープ りんごゼリー	○	605 kcal 22.8 g	
12月	コーンピラフ チーズ入りオムレツ レタススープ	○	563 kcal 24.5 g	
13火	ごはん 魚のごまみそ焼き 五月煮	○	586 kcal 28.1 g	
14水	いちごジャムサンド ハンガリアンシチュー だいこんサラダ	○	572 kcal 20.4 g	
15木	<u>わかめ</u> うどん さつまいもと小魚の甘辛揚げ くだもの 旬の食材	○	589 kcal 30.2 g	
16金	<u>キムたく</u> ごはん 手作りシューマイ マロニースープ 長野県の給食メニュー	○	538 kcal 24.4 g	
19月	ポークストロガノフ キャロドレサラダ	○	621 kcal 20.1 g	
20火	わかめごはん <u>いか</u> のかりんと揚げ <u>新じゃがいも</u> のそぼろ煮 旬の食材	○	587 kcal 26.4 g	
21水	チキンクリームスパゲティ バランスサラダ くだもの	○	667 kcal 25.6 g	
22木	胚芽ごはん 鮭の竜田揚げ ごまあえ みそ汁	○	577 kcal 27.3 g	
23金	ツナポテトドッグ ABCトマトスープ フルーツポンチ	○	594 kcal 22.1 g	
26月	ごはん さばのピリ辛焼き キャベツのおかかあえ 豚汁	○	571 kcal 28.3 g	
27火	シャージャー麺 のり塩ポテトビーンズ	○	613 kcal 22.6 g	
28水	鶏ごぼうごはん ふくさ卵 みそ汁	○	559 kcal 27.5 g	
29木	メープルシロップトースト ホワイトシチュー パリパリサラダ	○	574 kcal 22.2 g	
30金	みそカツ丼 紅白はんぺんのすまし汁 くだもの 運動会応援給食	○	648 kcal 25.7 g	

5月のこんだて表

日	こんだて名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	I栄養 - たんぱく質
1木	おちゃあげパン	○		コッペパン,あげあぶら,さとう,グラニューとう		548 kcal
	にくだんごのスープに		とりがら,ぶたひきにく,たまご	りよくとうはるさめ,でんぷん	にんじん,たけのこみずに,ほししいたけ,キャベツ,しょうが,ねぎ,えどな	21.2 g
	しおこんぶサラダ		しおこんぶ	ごまあぶら,さとう	にんじん,もやし,キャベツ,きゅうり	
2金	ぶたにくのしぐれごはん	○	ぶたにく,あかみそ	こめ,むぎ,サラダあぶら,さとう	ごぼう,しょうが	595 kcal
	ぎせいどうふ		とりひきにく,たまご,もめんどうふ	サラダあぶら,さとう	たまねぎ,にんじん,ほししいたけ,えどな	30.0 g
	みそしる		けずりぶし(さば),あぶらあげ,あかみそ,しろみそ	じゃがいも	にんじん,だいこん,ねぎ,えどな	
5月	こどもの日					
6火	振替休日					
7水	チキンカレーライス	○	とりにく,とりがら	こめ,むぎ,サラダあぶら,じゃがいも,バター,こむぎこ	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん	626 kcal
	いとかんてんサラダ		いとかんてん	さとう,しろいりごま	にんじん,もやし,きゅうり,ホールコーン	18.9 g
8木	ごはん	○		こめ,むぎ		564 kcal
	かつおのかわりみそがらめ		かつお,しろみそ	でんぷん,あげあぶら,じゃがいも,さとう,しろいりごま	しょうが	26.3 g
	のりあえ		きざみのり		にんじん,キャベツ,もやし,えどな	
	すましじる		けずりぶし(さば),だしこんぶ	でんぷん	にんじん,だいこん,はくさい,ねぎ,えどな	
9金	プルコギどん	○	ぶたにく	こめ,むぎ,サラダあぶら,さとう,しろすりごま,ごまあぶら,でんぷん	にんにく,にんにく,ねぎ,にんじん,たまねぎ,もやし,にら	605 kcal
	とうふとたまごのスープ		とりがら,きぬこしどうふ,たまご	でんぷん	しょうが,にんじん,たまねぎ,ねぎ	22.8 g
	りんごゼリー		こなかんてん	さとう	りんごジュース	
12月	コーンピラフ	○	とりにく	こめ,むぎ,バター,サラダあぶら	にんにく,たまねぎ,にんじん,ピーマン	563 kcal
	チーズいりオムレツ		ぶたひきにく,たまご,チーズ	じゃがいも,サラダあぶら	たまねぎ,パセリ	24.5 g
	レタススープ		とりがら,ベーコン,とりにく		しょうが,にんじん,たまねぎ,レタス	
13火	ごはん	○		こめ,むぎ		586 kcal
	さかなのごまみそやき		さごし,あかみそ	さとう,しろいりごま,でんぷん	しょうが	28.1 g
	さつきに		けずりぶし(さば),かくぎりこんぶ,とりにく	こんにゃく,じゃがいも,さとう	にんじん,ごぼう,たけのこみずに,さやいんげん	
14水	いちごジャムサンド	○		しょくパン,ソフトマーガリン	いちごジャム	572 kcal
	ハンガリアンシチュー		ぶたにく,とりがら,ひよこまめ,ぎゅうにゅう,こなチーズ	サラダあぶら,じゃがいも,バター,こむぎこ	にんじん,たまねぎ,しょうが	20.4 g
	だいこんサラダ			サラダあぶら,ごまあぶら,さとう	だいこん,にんじん,きゅうり	
15木	わかめうどん	○	あつけずり(さば),ぶたにく,あぶらあげ,なまわかめ	うどん,しろいりごま	にんじん,たけのこみずに,ねぎ	589 kcal
	さつまいもとこざかなのあまからあげ		だいた,かえりにほし	さつまいも,あげあぶら,さとう,しろいりごま		30.2 g
	くだもの(セミノール)				セミノール	
16金	キムたくごはん	○	ぶたにく	こめ,むぎ,サラダあぶら,ごまあぶら	はくさい,ねぎ,はくさいキムチ,だいこん,つぼつけ	538 kcal
	てづくりシューマイ		ぶたひきにく,だいた,たまご	さとう,ごまあぶら,でんぷん,シューマイのかわ	たまねぎ,ねぎ,しょうが	24.4 g
	マロニースープ		とりがら,とりにく	マロニー,ごまあぶら	しょうが,にんじん,たまねぎ,もやし,ねぎ,えどな	

19月	ポークストロガノフ	○	ぶたにく, とりがら, なまクリーム	こめ, むぎ, サラダあぶら, バター, こむぎこ	しょうが, にんにく, セロリー, たまねぎ, マッシュルーム	621 kcal
	キャロドレサラダ			オリーブあぶら, さとう	キャベツ, きゅうり, にんじん, たまねぎ, りんご, にんにく	20.1 g
20火	わかめごはん	○	たきこみわかめ	こめ, むぎ, しろいりごま		587 kcal
	いかのかりんとあげ		いか	でんぶん, あげあぶら	しょうが	26.4 g
	しんじゃがいものそぼろに		ぶたひきにく, けずりぶし(さば)	じゃがいも, サラダあぶら, さとう, でんぶん	にんじん, たまねぎ, グリンピース	
21水	チキンクリームスパゲティ	○	ベーコン, とりにく, とりがら, きゅうりにゅう, なまクリーム, こなチーズ	スパゲティ, サラダあぶら, サラダあぶら, バター, こむぎこ	たまねぎ, にんじん, しょうが, パセリ	667 kcal
	バランスサラダ		めひじき, あぶらあげ	つきこんにゃく, さとう, サラダあぶら	えどな, にんじん, きゅうり	25.6 g
	くだもの(カラマンダリン)				カラマンダリン	
22木	はいがごはん	○		こめ, はいがまい		577 kcal
	さけのたつたあげ		なまさけ	でんぶん, あげあぶら	しょうが	27.3 g
	ごまあえ			さとう, しろすりごま, しろねりごま	にんじん, もやし, えどな, キャベツ	
	みそしる		けずりぶし(さば), しろみそ, あかみそ	じゃがいも	はくさい, えのきたけ, ねぎ	
23金	ツナポテトドッグ	○	ベーコン, ツナ, チーズ	コッペパン, サラダあぶら, じゃがいも, マヨネーズ	たまねぎ, パセリ	594 kcal
	ABCトマトスープ		ベーコン, とりがら	サラダあぶら, マカロニ, さとう	にんにく, セロリー, たまねぎ, にんじん, しょうが, キャベツ, ホールトマト, パセリ	22.1 g
	フルーツポンチ			さとう	みかんかんづめ, おうとうかんづめ, パインかんづめ	
26月	ごはん	○		こめ, むぎ		571 kcal
	さばのピリからやき		さば	さとう, ごまあぶら	しょうが, にんにく	28.3 g
	キャベツのおかかあえ		かつおぶし	さとう	にんじん, キャベツ, もやし	
	とんじる		ぶたひきにく, けずりぶし(さば), きぬこしどうぶ, しろみそ, あかみそ	サラダあぶら, こんにゃく, じゃがいも	ごぼう, にんじん, だいこん, しめじ, ねぎ	
27火	ジャージャーめん	○	ぶたひきにく, とりがら, はちょうみそ	サラダあぶら, むしちゅうかめん, さとう, でんぶん	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, たけのこみすに, ねぎ, もやし, きゅうり	613 kcal
	のりしおポテトビーンズ		だいず, あおのり	でんぶん, あげあぶら, じゃがいも		22.6 g
28水	とりごぼうごはん	○	とりにく, あぶらあげ	こめ, むぎ, サラダあぶら, さとう	しょうが, ごぼう, にんじん, さやいんげん	559 kcal
	ふくさたまご		とりひきにく, たまご	サラダあぶら, さとう	にんじん, たまねぎ, ほししいたけ	27.5 g
	みそしる		けずりぶし(さば), しろみそ, あかみそ		にんじん, たまねぎ, はくさい, えのきたけ, えどな	
29木	メープルシロップトースト	○		しょくパン, バター, メープルシロップ, グラニューとう		574 kcal
	ホワイトシチュー		とりにく, とりがら, きゅうりにゅう, ひよこまめ, なまクリーム, こなチーズ	サラダあぶら, じゃがいも, バター, こむぎこ	にんじん, たまねぎ, しょうが, マッシュルーム, パセリ	22.2 g
	パリパリサラダ			サラダあぶら, さとう, ワンタンのかわ, あげあぶら	にんじん, きゅうり, キャベツ	
30金	みそカツどん	○	とりにく, たまご, あかみそ	こめ, むぎ, こむぎこ, パンこ, あげあぶら, さとう, しろねりごま	キャベツ	648 kcal
	こうはくはんべんのすましじる		けずりぶし(さば), わかめ, あられはんべん(だいず, やまいも使用)		だいこん, えのきたけ, ねぎ, えどな	25.7 g
	くだもの(りんご)				りんご	