



5月分給食献立表



| 実施日 | 曜日 | 献立 | 栄養量 | |
|----------|----|---|---------------|------------|
| | | | エネルギー kcal | たんぱく質 g |
| 1 | 木 | とうにゅう 豆乳フレンチトースト 牛乳 チリコンカン ジャーマンポテトサラダ | 617 | 28.5 |
| 2 | 金 | むぎごはん 小麦ごはん 牛乳 かつおの揚げ煮 すのもの 酢のもの 具だくさん味噌汁 | 643 | 28.5 |
| 5 | 月 | こどもの日 | | 24.7 |
| 6 | 火 | ふりかえきゆうじつ 振替休日 | | 23.8 |
| 7 | 水 | スパゲッティクリームソース 牛乳 バランスサラダ | 615 | 26.9 |
| 8 | 木 | ちゅうわん 中華丼 牛乳 トマト入り卵スープ 小松菜きなこもち | 602 | 19.9 |
| 9 | 金 | チキンカレーライス 牛乳 海藻サラダ | 608 | 26.7 |
| 12 | 月 | ふりかえきゆうじつ 振替休業日 | | |
| 13 | 火 | セルフ照り焼きチキンバーガー 牛乳 野菜のレモンマリネ かぼちゃのポタージュ | 621 | 22.1 |
| 14 | 水 | とり 鶏ごぼろごはん 牛乳 鶏の西京焼き めかぶり卵スープ くだもの(なつみ) | 679 | 29.2 |
| 15 | 木 | や 焼きそば 牛乳 カラフルピーンズ 中華スープ | 670 | 21.1 |
| 16 | 金 | むぎ 小麦ごはん ひじきとツナのふりかけ 牛乳 おやこたまご 親子卵焼き 豆入り豚汁 | 615 | 29.8 |
| 19 | 月 | ◆毎月19日は「食育の日」 グリーンピースごはん 牛乳 五月煮 切り干し大根サラダ | 623 | 20.4 |
| 20 | 火 | きつねうどん 牛乳 おからとチーズの包み揚げ キャロットゼリー | 622 | 24.1 |
| 21 | 水 | ハヤシライス 牛乳 パリパリサラダ | 641 | 19.9 |
| 22 | 木 | げんまい 玄米ごはん 牛乳 鱈フライ ボイルキャベツ 具だくさん汁 | 611 | 23.9 |
| 23 | 金 | きな粉揚げパン 牛乳 カレーポトフ チーズとコーンのサラダ | 677 | 26.1 |
| 26 | 月 | しょうゆ 醤油ラーメン 牛乳 はるさめ 春雨の中華和え 大学芋 | 614 | 24.5 |
| 27 | 火 | メキシカンライス 牛乳 魚のモルネソース焼き キャベツとじゃが芋のスープ | 628 | 28.2 |
| 28 | 水 | ゆかりごはん 牛乳 かりしだいこん たまごや 切り干し大根の卵焼き いもっこ汁 | 627 | 25.2 |
| 29 | 木 | ガーリックトースト 牛乳 かぼちゃのシチュー 豆入りマセドアンサラダ | 636 | 25.8 |
| 30 | 金 | ◆運動会応援献立 ソースカツ丼 牛乳 わかめスープ 紅白ゼリー | 712 | 26.2 |
| 5月の栄養量平均 | | | 635 | 27.7 |

5月・10月は 早寝・早起き・朝ごはん月間

元気に一日のスタートするために、朝食をしっかりと食べるようにしたいものです。朝食はエネルギー補給のほかに、寝ている間に下がった体温を上げて、体や頭を起こす目覚ましの役割もしています。朝食をおいしく食べるために、夜は早く寝て十分な睡眠をとり、時間に余裕をもって起きる生活を習慣付けたいものです。本校では5月19日(月)～23日(金)に早寝・早起き・朝ごはん週間としています。御家庭でも御協力をお願い致します。



生活リズムを整えるためのポイント

| | | | | |
|------------------------|--|-----------------------|--------------------------|---|
| 起きたら、朝日を浴びる | 朝食をよくかんで食べる <p>朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p> | 昼間は外で体を動かす | 食事は決まった時間に食べる | 早めに布団に入る <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。</p> |
|------------------------|--|-----------------------|--------------------------|---|

◆今月の献立紹介◆

5月19日(月) 毎月19日は食育の日
旬の食材を使った給食や、郷土料理、世界の料理などを紹介していきます。今月は、旬のグリーンピースを使った「グリーンピースごはん」を取り入れました。生のグリーンピースのさやむきを1年生にお手伝いしてもらいます。

5月30日(金) 運動会応援献立
練習の成果が充分に発揮できますようにと願いをこめ、ソースカツ丼と紅白ゼリーを取り入れました。



| | |
|---|---|
| <材料 分量(5人分)> にんじん(千切り) …… 40g きゅうり(半月切り)… 75g キャベツ(短冊)…… 200g サラダ油……8g しょうゆ……16g 酢……16g 砂糖……2g 塩……0.4g 粉辛子……0.3g 揚げ油……適量 ワンタンの皮(短冊)…20g | <作り方> ① 野菜は切ってから、食感が残るように茹でて、水冷後水気をきっておく。 ② ワンタンの皮を油で揚げる。 ③ Aの調味料をよく攪拌してから加熱し、冷ましておく。 ④ 食べる直前に③のドレッシングと揚げワンタンを混ぜて完成。 |
|---|---|

給食で大人気のサラダです。市販の和風醤油ドレッシングを代用できます。

(注1)栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.85倍、高学年1.15倍とみてください。
(注2)食材料購入ならびに学校行事などの都合により献立を変更することがあります。