

5月 ひょう こんだて表



こん げつ 今月の食育目標

ちようしよく たいせつ 朝食の大切さについて知ろう



5月5日は国民の祝日「こどもの日」でもあります。こどもの日は男女関係なく「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する日」とされています。



- ☆ 食材の都合等により、献立や材料の一部を変更することがあります。
- ☆ 牛乳は毎日つきます。
- ☆ 『はし』は毎日、清潔なものを持ってきましょう。
- ☆ 給食当番は、マスクも必要です。
- ☆ 給食の前には、手洗いも忘れずに。



あさ 朝ごはん、目覚ましスイッチをオン！

あたま 頭(脳)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

からだ 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

胃や腸が動きだし、うんちが出やすくなる

	月	火	水	木	金
こんだて名	端午の節句と食べ物			1	2 小学校のみ
もりつけ方	ちまき、たけのこ、かしわもち、カツオ			ごはん、コンソメスープ、ポークビーンズ、ブロッコリーのツナあえ	たけのごはん、えのきのみそ汁、かつおカツ、きゅうりとわかめのあえもの
体をつくる	中国から伝わった食べ物で、もちやもち米を茅や笹などの葉で包み、蒸したたりゆでたりしたもの。主に関西地方で食べられている。			牛乳、ベーコン、豚肉、大豆、ツナ	牛乳、油揚げ、鶏肉、厚揚げ、みそ、かつおカツ、わかめ、昆布
体の調子をととのえる	成長が早く、まっすぐすくすく育つことから、子どもの成長への願いを込めて食べられる。			人参、セロリ、玉ねぎ、白菜、長ねぎ、えのきたけ、にんにく、ブロッコリー、とうもろこし	たけのこ、人参、えのきたけ、小松菜、長ねぎ、きゅうり
エネルギー	初ガツオの旬の時期であり、「勝男」にかけた縁起物として食べられる。			米、じゃがいも、油、三温糖、ごま油、こども日デザート	米、三温糖、油、ごま油、こどもの日デザート
小計	小計 592kcal 小計 745kcal			小計 693kcal 小計 889kcal	
こんだて名	今月の月形産	今月の平均栄養量		7	8
もりつけ方	お米(ななつばし)・・・Aコープ	○小学校(中学年)○ エネルギー：647kcal(650kcal) たんぱく質：26.0g (26.8g) 脂質：20.2g (18.1g) 塩分：2.65g (2.0未満)		ごはん、ニョッキのクリーム煮、ボイルウインナー、キャベツとささみのサラダ	ごはん、みそけんちん汁、たらのもみじ焼き、じゃがいもの煮もの
体をつくる	まんまるトマトジュース・・・Aコープ	○中学校○ エネルギー：817kcal(830kcal) たんぱく質：31.6 g (34.2g) 脂質：23.5g (23.1g) 塩分：3.2g (2.5g未満)		牛乳、ベーコン、ウインナー、ささみ水煮	牛乳、鶏肉、みそ、たら、豚肉
体の調子をととのえる	切り干し大根・・・サトニクラス	※カッコ内は基準値です		ブロッコリー、人参、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり	ごぼう、人参、大根、長ねぎ、干椎茸、しょうが、玉ねぎ、さいいんげん
エネルギー				米、ニョッキ、油、小麦粉、バター、ドレッシング	米、ごま油、マヨネーズ、じゃがいも、三温糖
小計		小計 723kcal 小計 948kcal		小計 654kcal 小計 841kcal	小計 615kcal 小計 790kcal
こんだて名	12	13	14	15	16
もりつけ方	ごはん、コーンポタージュ、きたあかりと道産牛のコロッケ、キャベツのクリーミーサラダ	ごはん、みそちゃんこ汁、さばのピリ辛焼き、三食あえ	ごはん、玉ねぎとたもぎ茸のみそ汁、茎わかめカツ、大豆とひじきの炒め煮	ごはん、切り干し大根スープ、鶏肉の香草焼き、スパゲティソテー	ラーメン、しょうゆラーメン(スープ)、揚げたこ焼き、アセロラゼリー
体をつくる	牛乳	牛乳、鶏肉、みそ、さば、ハム	牛乳、油揚げ、みそ、茎わかめカツ、豚肉、大豆、ひじき、凍り豆腐、ちくわ	牛乳、ベーコン、鶏肉、豚肉	牛乳、豚肉
体の調子をととのえる	とうもろこし、パセリ、キャベツ、きゅうり、人参	大根、人参、白菜、もやし、長ねぎ、にんにく、きゅうり	玉ねぎ、たもぎ茸、長ねぎ、人参	切り干し大根、にんにく、人参、椎茸、パセリ、バジル、玉ねぎ、ピーマン	もやし、エリンギ、人参、玉ねぎ、長ねぎ、にんにく、しょうが
エネルギー	米、バター、小麦粉、生クリーム、きたあかりと道産牛のコロッケ、ドレッシング	米、ごま油、ごま、三温糖	米、油、三温糖	米、オリーブオイル、マヨネーズ、パン粉、油、バター	米、たこ焼き、油、アセロラゼリー
小計	小計 744kcal 小計 958kcal	小計 601kcal 小計 766kcal	小計 608kcal 小計 781kcal	小計 668kcal 小計 847kcal	小計 625kcal 小計 730kcal
こんだて名	19	20	21	22	23
もりつけ方	麦ごはん、わかめスープ、ビビンバの具、フルーツクリーム	ごはん、豚汁、ほっけの照り焼き、小松菜のごまあえ	ごはん、すいとん汁、みそカツ、わかめサラダ	揚げパン、ポトフ、スコッチエッグ P(バックケチャップ)	ごはん、じゃがいもとふのりのみそ汁、はちみつ鶏、五目きんぴら
体をつくる	牛乳、豚肉、ベーコン、豆腐、わかめ	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、ほっけ	牛乳、鶏肉、豚肉、みそ、わかめ、ハム	牛乳、ウインナー、スコッチエッグ	牛乳、油揚げ、ふのり、みそ、鶏肉、豚肉、ひじき、さつまいも
体の調子をととのえる	ほうれん草、人参、もやし、にんにく、しょうが、長ねぎ、みかん缶、黄桃缶、りんご缶	人参、玉ねぎ、大根、ごぼう、長ねぎ、こんにゃく、しょうが、小松菜、もやし	ごぼう、人参、白菜、干椎茸、長ねぎ、にんにく、もやし、きゅうり	人参、玉ねぎ、セロリ、キャベツ	長ねぎ、しょうが、にんにく、ごぼう、人参、白滝
エネルギー	米、麦、油、三温糖、ごま油、でん粉、ホイップクリーム	米、じゃがいも、三温糖、でん粉、ごま	米、すいとん、小麦粉、パン粉、油、三温糖、ごま油	コッペパン、油、グラニュー糖、じゃがいも	米、じゃがいも、三温糖、油、ごま
小計	小計 688kcal 小計 888kcal	小計 563kcal 小計 719kcal	小計 679kcal 小計 866kcal	小計 599kcal 小計 782kcal	小計 602kcal 小計 748kcal
こんだて名	26	27	28	29	30
もりつけ方	ごはん、ごまみそ汁、かぼちゃ挽き肉フライ、たけのこと厚揚げの煮もの	ごはん、白玉汁、鮭のみそバター焼き、たたききゅうり	パセリのバターライス、ハヤシライス、アスパラと野菜のサラダ、ヨーグルト	ごはん、ワントンスープ、カリカリチキンのねぎソース、もやしの中華あえ	ごはん、なめこと豆腐のみそ汁、豚肉のスタミナ揚げ、春雨と野菜のサラダ
体をつくる	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、厚揚げ	牛乳、鶏肉、油揚げ、さけ、みそ	牛乳、豚肉、脱脂粉乳、ハム、元気ヨーグルト	牛乳、豚肉、鶏肉	牛乳、豆腐、わかめ、みそ、豚肉
体の調子をととのえる	ごぼう、玉ねぎ、長ねぎ、かぼちゃ挽き肉フライ、たけのこ、人参	ごぼう、人参、ぶなしめじ、大根、長ねぎ、キャベツ、玉ねぎ、きゅうり	パセリ、玉ねぎ、人参、にんにく、しょうが、トマトジュース、キャベツ、アスパラ、きゅうり	白菜、干椎茸、長ねぎ、しょうが、もやし、きゅうり、人参	なめこ、長ねぎ、人参、枝豆、にんにく、きゅうり、キャベツ
エネルギー	米、ごま、油、三温糖	米、バター、ごま、三温糖、ごま油	米、バター、はちみつ、ドレッシング	米、ワントン、小麦粉、でん粉、油、三温糖、ごま油、ごま	米、でん粉、油、ごま、三温糖、春雨、マヨネーズ
小計	小計 637kcal 小計 819kcal	小計 617kcal 小計 784kcal	小計 802kcal 小計 1013kcal	小計 605kcal 小計 761kcal	小計 623kcal 小計 801kcal