

5月給食だより

～栄養目標～
朝食を食べよう！

さわやかな風がふく、新緑の5月となりました。新しい先生やクラス、お友達との学校生活は慣れましたか？5月は緊張の糸がほぐれ、疲れが出やすくなる時期でもあります。バランスのよい朝ごはんを食べて、元気に学校へ登校しましょう！

朝ごはんをステップアップ！

食べる習慣がない人
まずは、主食を食べることを目指しましょう。

主食を食べている人
主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを1品プラスしましょう。

主食+1品食べている人
さらに1品追加しましょう。主食、主菜、副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります！

朝ごはん作りを簡単に！ おすすめの常備食材

副菜
コーン缶、トマト、きゅうり、キャベツ、レタス

果物
みかん、バナナ

牛乳・乳製品
チーズ、ヨーグルト

アレルギー表示について

★詳細献立表では、食品名の後ろ()内にアレルゲンを表示しています。
アレルゲンは、表示の義務があるもの・表示が推奨されているものを合わせて28品目の表示をしています。

| | |
|-------------|--|
| 表示義務 (7品目) | 卵・乳・小麦・えび・かに・落花生(ピーナッツ)・そば |
| 表示推奨 (21品目) | いくら・キウイ・くるみ・大豆・バナナ・やまいも・カシューナッツ・もも・ごま・さば・さけ・いか・鶏肉・りんご・まつたけ・あわび・オレンジ・牛肉・ゼラチン・豚肉・アーモンド |

- ※海藻類(もずく等)・小魚(チリメン等)・二枚貝(あさり等)は漁獲時などに、えび・かにが混入している可能性があります。
- ★コンタミネーション(食品を生産する際に、原材料として使用していないにもかかわらずアレルギー物質が微量混入すること)については記載しておりません。詳細については給食センターまでお問い合わせください。
- ★揚げ物に使用する油は、3~4回程度、同一の油を使用しています。
- ★自己管理能力をつけるために、献立表が届きましたら、お子さんと一緒に確認しましょう。そして、当日の朝にも家庭で確認して登校しましょう。
- ★給食では、「懶ぬちまーす」さんより寄贈していただいた「ぬちまーす」を使用しています。
- ★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。
- ★給食費は、期限内に納めましょう。

| 1食当たりの栄養価 基準値 | | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | |
|-------------------|-------------|---------------------|---------------------|-------------------------------------|--|-----|
| | | 650 Kcal | 21~33g | 14~22g | 81~106g | |
| 日 | 献立名 | 黄(き)の食品 | 赤(あか)の食品 | 緑(みどり)の食品 | その他調味料など | 揚げ油 |
| | | エネルギーになる 炭水化物・脂質 | 体をつくる たんぱく質・無機質 | 体の調子を整える ビタミン・無機質 | | |
| 子どもの日献立 6日(木) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | ごはん | 精白米 | | | | |
| | 若竹汁 | | わかめ | 大根 えのき茸 人参 たけのこ | 醤油(小麦・大豆) みりん 酒 花かつお ぬちまーす だし昆布 | |
| | 五目厚焼き卵 | | 五目厚焼き卵 (鶏・小麦・大豆) | | | |
| | こんにゃくの甘辛炒め | 三温糖 こめ油 | 豚肉 | ごぼう 玉ねぎ いんげん 人参 にんにく 生姜 こんにゃく | 醤油(小麦・大豆) みりん 七味唐辛子(ごま) | |
| | かしわ餅 | かしわもち | | | | |
| 一食当たりの栄養価 | | I補給 - 561 kcal | たんぱく質 20.7 g | 脂質 12.1 g | 炭水化物 88.7 g | |
| ゴーヤーの日献立 7日(金) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | 鶏五目ごはん | 精白米 サラダ油(大豆) | 鶏肉 油揚げ(大豆) | 人参 椎茸 ごぼう ねぎ こんにゃく | 花かつお ポークフィオン (鶏・豚) 醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす | |
| | かぼちゃの天ぷら | かぼちゃの天ぷら(小麦) 大豆油 | | | | |
| | ゴーヤーのツナマヨ和え | 三温糖 | ツナフレーク | にがうり きゅうり 玉ねぎ 人参 コーン 大根 | エッグケアマヨネーズ (大豆) 醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) シママース | |
| 一食当たりの栄養価 | | I補給 - 572 kcal | たんぱく質 20.1 g | 脂質 19.9 g | 炭水化物 75.6 g | |

| 日 | 献立名 | 黄(き)の食品 | 赤(あか)の食品 | 緑(みどり)の食品 | その他調味料など | 揚げ油 |
|--------------------|--------------|-----------------------|--|-------------------------------------|--|-----|
| | | エネルギーになる 炭水化物・脂質 | 体をつくる たんぱく質・無機質 | 体の調子を整える ビタミン・無機質 | | |
| 10日(月) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | 麦ごはん | 米 無圧パン麦 | | | | |
| | 冬瓜のみそ汁 | | 鶏肉 油揚げ(大豆) わかめ 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆) | 冬瓜 えのき茸 人参 長ねぎ | 花かつお | |
| | 鯖のカレー焼き | 三温糖 | さば | 生姜 | 醤油(小麦・大豆) カ レー粉 みりん 酒 | |
| 一食当たりの栄養価 | | I補給 - 618 kcal | たんぱく質 28.5 g | 脂質 20.8 g | 炭水化物 75 g | |
| 11日(火) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | コッペパン | コッペパン (小麦・乳・大豆) | | | | |
| | 豆と穀物のミネストローネ | じゃがいも こめ油 | 無塩せきベーコン(豚) 白花豆 白いんげん豆 5種豆と穀物(大豆) | 人参 玉ねぎ キャベツ 冬瓜 セロリー パセリ トマト | ケチャップ トマトソース (大豆) 豚骨 ロー リエ ポークフィオン (鶏・豚) ぬちまーす こしょう | |
| | 豚肉のコロッケ | 大豆油 | 国産豚肉のコロッケ(小麦・大豆・豚) | | | |
| 一食当たりの栄養価 | | I補給 - 582 kcal | たんぱく質 22.3 g | 脂質 21 g | 炭水化物 73.4 g | |
| アセロラの日献立 12日(水) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | ごはん | 精白米 | | | | |
| | 麻婆豆腐 | 三温糖 ごま油 こめ油 でん粉 | 豆腐(大豆) 豚肉 そぼろ大豆 白みそ(大豆) 赤みそ(大豆) | 竹の子 木くらげ 椎茸 にんにく 生姜 人参 たら 玉ねぎ | トウバンジャン(大豆) テンメンジャン (大豆・小麦) 醤油(小麦・大豆) ケチャップ ポークフィ オン(鶏・豚) | |
| | 焼き餃子 | | ぎょうざ(小麦・豚・大豆) | | | |
| 一食当たりの栄養価 | | I補給 - 671 kcal | たんぱく質 22.8 g | 脂質 17.8 g | 炭水化物 101.9 g | |
| 13日(木) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | ごはん | 精白米 | | | | |
| | さわにわん | | 鶏肉 | 大根 ごぼう 椎茸 人参 ねぎ 生姜 えのき茸 | 花かつお 醤油(小麦・大豆) 酒 ぬちまーす みりん | |
| | いわしの生姜煮 | | いわし生姜煮 (小麦・大豆) | | | |
| | 豚肉といんげんの炒めもの | こめ油 三温糖 | 豚肉 | しょうが いんげん 人参 玉ねぎ 木くらげ こんにゃく | 醤油(小麦・大豆) 酒 シママース | |
| | くだもの | | | | ひゅうがなつ(予定) | |
| 一食当たりの栄養価 | | I補給 - 589 kcal | たんぱく質 25.7 g | 脂質 17.8 g | 炭水化物 79.1 g | |
| 14日(金) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | クファージュシー | 精白米 無圧パン麦 サラダ油(大豆) | 豚肉 昆布 白かまぼこ(大豆) | 人参 椎茸 ねぎ | 醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお ポークフィ オン(鶏・豚) | |
| | 厚揚げのきのこあんかけ | 三温糖 でん粉 | 厚揚げ(大豆) | しめじ えのき茸 人参 玉ねぎ 長ねぎ | 醤油(小麦・大豆) みりん シママース | |
| | もやしのごま和え | 三温糖 ごま ごま油 | 紅麴ハム(豚・大豆) | もやし ほうれん草 きゅうり 人参 | 醤油(小麦・大豆) 酢 (小麦) シママース | |
| 一食当たりの栄養価 | | I補給 - 549 kcal | たんぱく質 23.8 g | 脂質 17.9 g | 炭水化物 71.8 g | |

揚②
小麦
大豆

揚①
大豆

| 日 | 献立名 | 黄(き)の食品 | 赤(あか)の食品 | 緑(みどりの)食品 | その他調味料など | 揚げ油 |
|------------|------------------|-------------------------------------|--|---|--|-----|
| | | エネルギーになる | 体をつくる | 体の調子を整える | | |
| | | 炭水化物・脂質 | たんぱく質・無機質 | ビタミン・無機質 | | |
| 17日 (月) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | 麦ごはん | 米 無圧パン麦 | | | | |
| | かしわ汁 | | 鶏肉 油揚げ(大豆) | 冬瓜 椎茸 人参 ごぼう 長ねぎ | 花かつお 醤油(小麦・大豆) 酒 シママース 出し昆布 | |
| | 魚のごまソースがけ | ごま 三温糖 でん粉 | 赤魚 白みそ(大豆) | 生姜 | 醤油(小麦・大豆) 酒 | |
| | じゃがいも炒め | じゃがいも こめ油 | 豚肉 | 玉ねぎ 人参 コーン ピーマン | こしょう 醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす | |
| 一食当たりの栄養価 | | I補給 - 591 kcal | たんぱく質 28 g | 脂質 15.2 g | 炭水化物 82 g | |
| 18日 (火) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | 麦ごはん | 米 無圧パン麦 | | | | |
| | ポークカレー | じゃがいも 小麦粉 マーガリン (乳・大豆) こめ油 | 豚肉 豚レバー そぼろ大豆 白花豆 白いんげん豆 脱脂粉乳 | 人参 玉ねぎ ピーマン かぼちゃ にんにく 生姜 | カレールー(小麦・大豆・豚・鶏・牛) カ レー粉 チャツネ(りんご) ウスターソース ぬちまーす ポークフイ オン(鶏・豚) | |
| | カットコーン | | | カットコーン | | |
| | 大根のレモン和え | グラニュー糖 はちみつ | | 大根 きゅうり 人参 レモン果汁 | シママース 酢(小麦) | |
| 一食当たりの栄養価 | | I補給 - 647 kcal | たんぱく質 22.4 g | 脂質 14.9 g | 炭水化物 103.9 g | |
| 19日 (水) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | ごはん | 米 | | | | |
| | 冬瓜の煮付け | 三温糖 こめ油 | 鶏肉 厚揚げ(大豆) かまぼこ 昆布 | 冬瓜 人参 小松菜 生 姜 こんにゃく | 醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお | |
| | 魚のみそ焼き | 三温糖 | まぐろ 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆) | 生姜 | みりん 酒 | |
| | 磯香和え | 三温糖 | きざみのり 糸けすり | キャベツ もやし ほうれん草 人参 | 醤油(小麦・大豆) 酢 (小麦) シママース | |
| 一食当たりの栄養価 | | I補給 - 591 kcal | たんぱく質 33.7 g | 脂質 13.5 g | 炭水化物 83.2 g | |
| 20日 (木) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | 和風きのこと スパゲッティ | スパゲティ(小麦) こめ油 | 鶏肉 無塩せきベーコン (豚) | 玉ねぎ 人参 えのき茸 椎茸 エリンギ しめじ 木くらげ にんにく | 醤油(小麦・大豆) ワ イン こしょう ぬち まーす シママース み りん ポークフイオン (鶏・豚) | |
| | 子持ちししゃもフライ | 大豆油 | 子持ちししゃもフライ (小麦・大豆) | | | |
| | 豆っこサラダ | 細切りアーモンド | 大豆 ひよこ豆 | 大根 きゅうり コーン あお豆(大豆) | 醤油(小麦・大豆) エッグケアマヨネーズ (大豆) コーンクリ ーミードレッシング | |
| | ヨーグルト | | ヨーグルト(乳) | | | |
| 一食当たりの栄養価 | | I補給 - 541 kcal | たんぱく質 23.8 g | 脂質 23.2 g | 炭水化物 59 g | |
| 21日 (金) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | ごはん | 精白米 | | | | |
| | さつま汁 | さつま芋 | 鶏肉 油揚げ(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ (大豆) 豆腐(大豆) | 大根 ごぼう 長ねぎ | 花かつお | |
| | 鶏肉のはちみつ焼き | はちみつ 三温糖 | 鶏肉 | | 醤油(小麦・大豆) み りん 赤ワイン | |
| | 大根とにんにくの芽炒め | こめ油 | 豚肉 | 大根 人参 にんにくの 芽 こんにゃく 木くらげ | 醤油(小麦・大豆) み りん ぬちまーす ポ ークフイオン(鶏・豚) | |
| 一食当たりの栄養価 | | I補給 - 616 kcal | たんぱく質 26.7 g | 脂質 17.6 g | 炭水化物 83.9 g | |
| 24日 (月) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | 中華麺 | 中華麺(小麦・大豆) | | | | |
| | ちゃんぽん麺(汁) | ごま油 | 豚肉 なんと(大豆) | 人参 もやし キャベツ 椎茸 木くらげ 長ねぎ だけのこ 生姜 | 醤油(小麦・大豆) ぬ ちまーす シママース 酒 こしょう チキンフ イオン(鶏) ポークフ イオン(鶏・豚) 花か つお | |
| | 桃マン | ひとくち桃マン (小麦・大豆) | | | | |
| | 大根炒め | 三温糖 こめ油 | 豚肉 厚揚げ(大豆) 白かまぼこ(大豆) | 大根 人参 いんげん こんにゃく | 醤油(小麦・大豆) み りん 酒 ポークフイ オン(鶏・豚) ぬちま ーす | |
| 一食当たりの栄養価 | | I補給 - 538 kcal | たんぱく質 25.2 g | 脂質 16 g | 炭水化物 70.1 g | |

揚③
小麦
大豆
豚

| 日 | 献立名 | 黄(き)の食品 | 赤(あか)の食品 | 緑(みどりの)食品 | その他調味料など | 揚げ油 |
|------------|-------------|-----------------------------------|----------------------------------|----------------------------|---|-------------|
| | | エネルギーになる | 体をつくる | 体の調子を整える | | |
| | | 炭水化物・脂質 | たんぱく質・無機質 | ビタミン・無機質 | | |
| 25日 (火) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | 豆入りひじきご飯 | 精白米 サラダ油(大豆) | 豚肉 油揚げ(大豆) ちぎあげ(大豆) ひじき 大豆 | 人参 あお豆(大豆) 椎茸 | 醤油(小麦・大豆) 酒 みりん ぬちまーす ポークフイオン(鶏・ 豚) 花かつお | |
| | 魚のにんじんソース焼き | | ホキ | 玉ねぎ パセリ 煮こし人参 | シママース エッグケア マヨネーズ(大豆) | |
| | アーモンド和え | 粉末アーモンド オリー ブ油 細切りアーモンド 三温糖 | 紅麹ハム(豚・大豆) | ブロッコリー 大根 人 参 小松菜 | 醤油(小麦・大豆) シママース りんご酢 | |
| | 一食当たりの栄養価 | | I補給 - 612 kcal | たんぱく質 27.6 g | 脂質 24.6 g | 炭水化物 67.4 g |
| 26日 (水) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | コッパパン | コッパパン (小麦・乳・大豆) | | | | |
| | チキンヌードルスープ | スパゲッティ(小麦) じゃがいも | 鶏肉 無塩せきベーコン (豚) | 玉ねぎ 人参 セロリー パセリ | 醤油(小麦・大豆) ワ イン ぬちまーす こ しょう チキンフイオン (鶏) 豚骨 ローリエ | |
| | プレーンオムレツ | | プレーンオムレツ (卵・小麦・大豆) | | | |
| | チリコンカン | こめ油 三温糖 | 豚肉 豚レバー そぼろ大豆 金時豆 大豆 | 玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく | ケチャップ チリソース ウスターソース ぬち まーす 赤ワイン チリ パウダー | |
| 一食当たりの栄養価 | | I補給 - 596 kcal | たんぱく質 27.8 g | 脂質 21 g | 炭水化物 70.6 g | |
| 27日 (木) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | ごはん | 米 | | | | |
| | ヌンクーグワ | 三温糖 こめ油 | 豚肉 かまぼこ 厚揚げ(大豆) 結び昆布 | 大根 人参 小松菜 椎 茸 こんにゃく | 醤油(小麦・大豆) み りん 酒 ぬちまーす ポークフイオン(鶏・ 豚) 花かつお | |
| | まぐろカツフライ | 大豆油 | まぐろカツ (小麦・大豆) | | | |
| | 野菜のゆかり和え | 三温糖 | 糸けすり | 白菜 きゅうり もやし 人参 れんこん ゆかり | 醤油(小麦・大豆) 酢 (小麦) シママース | |
| 一食当たりの栄養価 | | I補給 - 557 kcal | たんぱく質 31.6 g | 脂質 13.1 g | 炭水化物 77.5 g | |
| 28日 (金) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | ごはん | 米 | | | | |
| | チムシンジ | じゃがいも | 豚レバー 豚肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆) | 大根 人参 椎茸 ねぎ にんにく 生姜 | 酒 花かつお | |
| | 魚のしょうが焼き | 三温糖 水あめ | さば | 生姜 | 醤油(小麦・大豆) みりん 酒 | |
| | 野菜とささみのごま和え | ごま 練りごま 三温糖 | 鶏ささみチャンク(鶏) | キャベツ 大根 ブロッ コリー 人参 | 醤油(小麦・大豆) 酢 (小麦) シママース | |
| 一食当たりの栄養価 | | I補給 - 635 kcal | たんぱく質 26.8 g | 脂質 21.7 g | 炭水化物 78.2 g | |
| 31日 (月) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | ごはん | 米 | | | | |
| | 中華コーンスープ | でん粉 | 鶏肉 絹ごし豆腐(大豆) | クリームコーン コーン 玉ねぎ | 醤油(小麦・大豆) 酒 チキンフイオン(鶏) 花かつお ぬちまーす | |
| | 魚の甘酢ソースがけ | 小麦粉 でん粉 大豆油 三温糖 | ホキ | 玉ねぎ ピーマン にんにく | 酢(小麦) ケチャップ 醤油(小麦・大豆) み りん | |
| | ピーマン炒め | ピーマン こめ油 ごま油 | 豚肉 | 人参 キャベツ もやし 小松菜 にんにく | 醤油(小麦・大豆) み りん ぬちまーす ポ ークフイオン(鶏・豚) こしょう | |
| 一食当たりの栄養価 | | I補給 - 570 kcal | たんぱく質 25.3 g | 脂質 12.8 g | 炭水化物 85.4 g | |

揚④
小麦
大豆
豚

揚⑤
小麦
大豆
豚