

5月 学校給食献立予定表 Aコース

東小・中央小・南小
藤田小・北泉小学校

日・曜日	飲料	料理名	体をつくる(赤)	エネルギーになる(黄)	体の調子を整える(緑)	1食分 [kcal]	蛋白質 [g]
1水	牛乳	ごはん もやしとにらのみそ汁 さばの香味焼き 切干大根の炒め煮	牛乳 生揚げ みそ さば あさり 油揚げ	ごはん ごま 三温糖 油	人参 もやし ねぎ にら 玉ねぎ にんにく 切干大根	617	26.6
2木	牛乳	ごはん 大根と油揚げのみそ汁 鶏のたれかつ 海藻サラダ	牛乳 あさり 油揚げ みそ 鶏肉 海藻ミックス わかめ	ごはん 薄力粉 パン粉 油 三温糖 玉ねぎドレッシング	人参 大根 ねぎ コーン ほうれん草 こんにゃく キャベツ	653	26.7
7火	牛乳	黒パン ラビオリスープ 鮭のマスタード焼き ほうれん草ときのこのソテー	牛乳 鮭 ウインナー	黒パン ラビオリ ごま油 油	人参 キャベツ 玉ねぎ コーン 小松菜 しめじ ほうれん草 もやし	556	26.0
8水	牛乳	ごはん かきたま汁 れんこんひき肉フライ(リース) 小松菜サラダ	牛乳 豆腐 卵 れんこんひき肉フライ	ごはん 片栗粉 油 塩ドレッシング	人参 玉ねぎ えのき 糸みつば キャベツ 小松菜	605	20.7
9木	牛乳	ごはん すまし汁 鶏肉のみそ風味焼き ひじきの彩り炒め	牛乳 かまぼこ 鶏肉 わかめ みそ ひじき さつま揚げ	ごはん ソイグ マヨネーズ 油 三温糖	人参 えのき ほうれん草 しらたき 枝豆	589	23.4
10金	牛乳	あさり塩ラーメン 揚げぎょうざ② きゅうりサラダ	牛乳 なると あさり ぎょうざ	中華麺 油 中華ドレッシング	しょうが にんにく 人参 もやし ねぎ こんにゃく ブロッコリー きゅうり	592	21.8
13月	牛乳	ごはん 春雨スープ エビしゅうまい② マーボー豆腐	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 エビしゅうまい	ごはん 春雨 油 三温糖 片栗粉 ごま油	人参 玉ねぎ コーン チンゲンサイ しょうが にんにく たけのこ 干しいたけ にら ねぎ	580	19.3
14火	牛乳	フラワーロール クラムチャウダー 揚げ鶏のレモン風味 まめまめサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 あさり 大豆 レッドキドニー	フラワーロール 油 じゃがいも 片栗粉 三温糖 玉ねぎドレッシング	玉ねぎ 人参 パセリ レモン 枝豆 キャベツ	758	29.0
15水	牛乳	ごはん トックスープ チヂミ チャブチェ	牛乳 豚肉 卵 鶏肉	ごはん トック チヂミ 油 三温糖 ごま油 春雨	人参 玉ねぎ キャベツ ほうれん草 たけのこ きくらげ	631	22.1
16木	牛乳	ごはん 野菜スープ 焼きウインナー ② ガバオライスの具	牛乳 ウインナー 鶏肉	ごはん 油 三温糖	玉ねぎ 人参 キャベツ にんにく しょうが ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ	622	25.8
17金	牛乳	山菜おろしうどん チーズはんぺんフライ キャベツともやしのサラダ	牛乳 鶏肉 油揚げ チーズはんぺんフライ	地粉うどん 油 塩ドレッシング	人参 山菜水煮 まいたけ 大根 ねぎ キャベツ もやし	629	25.2

5月 給食だよ！

早寝！早起き！朝ごはん！

元気の基本！

新年度が始まって、1か月がたちました。新たな環境に少しずつ慣れてきたことでしょうか。しかし、疲れもたまってきている時期でもあります。ゴールデンウィークなどもあり生活リズムも乱れやすいので、気をつけましょう。元気に学校生活を送るためには、食事と睡眠をしっかりとりすることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。

朝ごはんの効果

- ★やる気や集中力が高まる
- ★イライラしにくくなる
- ★運動能力アップ
- ★便秘を予防する
- ★生活リズムが整う



栄養バランスも意識しましょう

忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。

主食 ごはん おにぎり パン	+ 汁物 野菜のみそ汁 野菜スープ	+ おかず(主菜) 肉・魚・卵・大豆のおかず	+ 果物 バナナ オレンジ
+ 牛乳・乳製品 牛乳 ヨーグルト			

5月 学校給食献立予定表 Aコース

東小・中央小・南小
藤田小・北泉小学校

日・曜日	飲料	料理名	体をつくる(赤)	エネルギーになる(黄)	体の調子を整える(緑)	1食分 [kcal]	蛋白質 [g]	
20月	牛乳	ごはん 小松菜のみそ汁 さばの塩焼き じゃがいものそぼろ煮	牛乳 豆腐 みそ さば 鶏肉	ごはん 油 じゃがいも 三温糖	人参 しめじ 小松菜 玉ねぎ グリンピース	633	29.7	
21火	牛乳	子供パン ABCスープ ハンバーグトマトソース 花野菜サラダ	牛乳 ベーコン ハンバーグ	子供パン マカロニ じゃがいも 油 三温糖 イタリアド レッツァ	玉ねぎ 人参 キャベツ にんにく トマト パセリ ブロッコリー カリフラワー	591	23.8	
22水	牛乳	ごはん 野菜椀 いかメンチ(ソース) 青菜とじゃこの炒め物	牛乳 油揚げ みそ いかメンチ ちりめんじゃこ	ごはん 油 ごま油	人参 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく コーン キャベツ 小松菜	594	21.6	
23木	牛乳	ごはん キャベツのみそ汁 厚焼き玉子 ソイ丼の具	牛乳 あさり 油揚げ わかめ みそ 豚肉 厚焼き玉子 レバー 大豆 ベーコン	ごはん 三温糖	人参 キャベツ ほうれん草 なら	640	27.2	
24金	牛乳	しょうゆラーメン ショーロンポー② こんにゃくサラダ	牛乳 豚肉 なんと ショーロンポー	中華麺 油 中華ド レッツァ	しょうが にんにく 人参 もやし ねぎ なら キャベツ こんにゃく	652	25.7	
27月	牛乳	ごはん 切干大根のスープ あじフライ(ソース) 家常豆腐	牛乳 ベーコン あじフライ 豚肉 生揚げ	ごはん 油 三温糖 片栗粉 ごま油	切干大根 人参 コーン 玉ねぎ もやし ベーコン チンゲンサイ にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ ねぎ ピーマン	673	29.1	
28火	牛乳	バターロール 彩り団子のスープ 野菜グラタン チキンピーズ	牛乳 彩り団子 鶏肉 大豆	バターロール 野菜グラタン 油	人参 玉ねぎ キャベツ 小松菜 トマト パセリ	679	23.9	
29水	牛乳	もち麦ごはん ハヤシライス オムレツ グリーンサラダ	牛乳 豚肉 オムレツ	もち麦ごはん 油 じゃがいも 玉ねぎド レッツァ	玉ねぎ 人参 トマト キャベツ ほうれん草 きゅうり	683	25.3	
30木	牛乳	ごはん チンゲン菜と豆腐のスープ お魚ナゲット② ルーローハンの具	牛乳 豆腐 豚肉 お魚ナゲット	ごはん 油 三温糖	人参 玉ねぎ コーン チンゲンサイ しょうが にんにく 黄パプリカ 赤パプリカ しゃくし菜	661	27.3	
31金	牛乳	五目うどん 野菜かき揚げ 枝豆ひじきサラダ	牛乳 豚肉 なんと 油揚げ ひじき	地粉うどん 油 野菜かき揚げ 塩ド レッツァ	人参 干しいたけ ねぎ ほうれん草 枝豆 キャベツ こんにゃく	663	24.0	
材料入荷による多少の変更はご了承ください。 給食回数 21回						平均摂取量	633	25.0
太字: 本庄または上里産です						摂取基準	650	21g~ 32.5g

5月 給食だより ②

4月15日から1年生の給食が始まりました。
たくさんの1年生が小学校の給食を楽しみにしていたようです。
積極的に協力して当番の仕事をしようと頑張っている姿は頼もしい
です。「おいしかった！明日も楽しみ！」と話してくれました。



楽しい給食にしよう！

- ★食事の前には手を洗い、身支度を整えましょう
- ★「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう
- ★良い姿勢で、よくかんで食べましょう
- ★みんなと楽しく食べましょう
- ★正しい箸の持ち方で食べましょう



栄養相談日

日時：5月22日(水)
午後1:30~4:00
場所：本庄上里学校給食センター
☎0495(24)2621