

*献立は、都合により変更する場合があります。
🔑スプーンがあったほうが食べやすい献立です。



2024年 5月 予定献立表



◎魚の骨に気を付けて、よくかんで食べましょう。

日	曜	献立名	おもな材料						調味料・その他 (※学校で使用する調味料)	幼稚園 エネルギー たんぱく質 食塩相当量	小学校 エネルギー たんぱく質 食塩相当量	中学校 エネルギー たんぱく質 食塩相当量
			骨や歯をつくる食べ物		体の調子を整える食べ物		熱や力になる食べ物					
			1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	5群 炭水化物	6群 脂質(※学校で使用する調味料)				
1	水	ほうれんそうのトマトパスタ ぎゅうにゅう こくとうロール チキンナゲット ごまマヨネーズあえ	ぶたにく だいず とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう トマト にんじん	たまねぎ マッシュルーム	スパゲッティ こくとうロール こむぎこ パンこ	あぶら あぶら ノンエッグマヨネーズ ごま	ケチャップ ソース スープストック しお こしょう しょうゆ しお しょうゆ	538 26.0 2.0	624 29.5 2.4	777 36.5 3.1
2	木	ごはん ぎゅうにゅう こんさいいりイワシフライ じゃこサラダ とうふとたまねぎのみそしる こどものひゼリー	いなし すけそうたら とりにく みそ とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん にんじん にんじん ほうれんそう	たまねぎ ごぼう れんこん キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	こめ こむぎこ さとう パンこ	あぶら	みりん しお こしょう ※ソース ※わふうドレッシング わふうだし	587 22.9 2.1	683 25.6 2.3	836 30.2 2.7
7	火	ごはん ぎゅうにゅう てりやきチキン ブロッコリーのおかかあえ ワナタンスープ	とりにく かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん ほうれんそう にんじん	しょうが にんにく	こめ さとう さとう ワナタン	ごまあぶら	しょうゆ みりん さけ しお しょうゆ とりがらスープのもと しょうゆ しお こしょう	495 24.3 1.8	613 30.9 2.2	756 36.2 2.6
8	水	ごもくうどん(ソフトめん) ぎゅうにゅう あじフリッター とうふサラダ	ぶたにく あぶらあげ なると あじ とうふ	ぎゅうにゅう おきあみ あおさ わかめ	にんじん ほうれんそう にんじん	はくさい ねぎ ほししいたけ	ソフトめん さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん しお わふうだし	550 26.8 2.1	641 31.4 2.6	849 41.0 3.1
9	木	ごはん ぎゅうにゅう ぎょうざ パンパンジーサラダ マーボーどうふ	とりにく ぶたにく とりにく とうふ ぶたにく だいず みそ	ぎゅうにゅう	にら にんじん にんじん	キャベツ たまねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ たけのこ ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく	こめ こむぎこ でんぶん さとう	ごまあぶら	しお さけ オイスターソース しょうゆ ※パンパンジードレッシング ちゅうかだし しょうゆ テンメンジャン トウバンジャン	605 25.0 2.2	714 29.0 2.6	910 35.4 3.2
10	金	ごはん ぎゅうにゅう オムレツ コールスローサラダ ハヤシシチュー	けいらん ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ マッシュルーム しょうが にんにく	こめ でんぶん じゃがいも こむぎこ	あぶら	※コールスロードレッシング ハヤシルウ ソース ケチャップ	560 19.9 2.0	671 22.9 2.4	843 27.7 2.9
13	月	しよくパン ぎゅうにゅう いちごジャム ハンバーグトマトソース クルトンサラダ やさいスープ	とりにく ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	トマト にんじん にんじん パセリ	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし はくさい たまねぎ マッシュルーム	しよくパン いちごジャム さとう でんぶん クルトン	ケチャップ ソース しお ※イタリアンドレッシング スープストック しょうゆ しお こしょう	482 21.3 2.0	647 26.5 2.8	751 30.6 3.3	
14	火	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのバーベキューソース ごまあえ ぐだくさんみそしる	とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん にんじん	しょうが にんにく ねぎ りんご レモンかじゅう キャベツ もやし だいこん しめじ ねぎ こんにゃく	こめ さとう さとう さといも	ごま	しょうゆ さけ しょうゆ わふうだし	504 22.8 1.7	625 29.1 2.2	770 34.0 2.5
15	水	やきそば ぎゅうにゅう ストロベリーロール しゅうまい れんこんサラダ	ぶたにく ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	キャベツ もやし たまねぎ	やきそばめん ストロベリーロール パンこ でんぶん こむぎこ さとう	あぶら	やきそばソース しお ※ごまドレッシング	506 21.9 2.4	612 25.4 2.9	727 30.3 3.6
16	木	ごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご ごもくきんぴら かぼちゃのみそしる	けいらん とりにく さつまあげ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん かぼちゃ にんじん	ごぼう キャベツ たまねぎ ねぎ	こめ さとう でんぶん しらたき さとう	あぶら ごま ごまあぶら	す しょうゆ しお かつおだし しょうゆ みりん わふうだし	529 22.5 1.8	630 25.6 2.1	779 30.3 2.5
17	金	ごはん ぎゅうにゅう ししゃもいそペフライ にくじゃが とりだんごスープ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん いんげん にんじん ごまつな	たまねぎ たまねぎ はくさい ねぎ	こめ パンこ こむぎこ でんぶん さとう じゃがいも しらたき さとう パンこ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	しお こしょう わふうだし しょうゆ さけ みりん しょうゆ しお とりがらスープのもと こしょう	515 19.3 1.6	655 25.0 2.1	794 28.2 2.4
20	月	まるパン ぎゅうにゅう チキンカツ かにかまサラダ ミネストローネ	とりにく かにかまぼこ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん トマト パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ マッシュルーム にんにく	まるパン こむぎこ パンこ マカロニ じゃがいも さとう	あぶら ※ノンエッグマヨネーズ	しお ※ソース しお こしょう コンソメ しお こしょう	551 22.8 2.7	670 26.6 3.3	771 30.2 3.8
21	火	ごはん ぎゅうにゅう さけのしおやき ひじきのいりに けんちんじる	さけ あぶらあげ さつまあげ だいず とりにく とうふ あぶらあげ	ひじき	にんじん にんじん ごまつな にんじん ごまつな	ごぼう だいこん ねぎ キャベツ もやし たまねぎ ねぎ とうもろこし たけのこ ほししいたけ しょうが にんにく	こめ しらたき さとう さといも こんにゃく ちゅうかめん	あぶら ごまあぶら ごまあぶら	しお しょうゆ みりん だし(はくさい、かつおぶし、にほし) しょうゆ しお ちゃんぽんスープのもと とりがらスープのもと しお こしょう	509 26.7 2.3	606 29.8 2.6	753 35.7 3.2
22	水	ちゃんぽんラーメン(ちゅうかめん) ぎゅうにゅう ほうれんそうまんじゅう ナムル	ぶたにく なると かにかまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん ごまつな にんじん	たまねぎ とうもろこし もやし	じゃがいも こむぎこ さとう	ごま	しょうゆ しお こしょう ※ナムルドレッシング	543 25.6 2.4	676 32.0 3.1	782 36.1 3.5
23	木	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ りっちゃんサラダ だいこんのみそしる	とりにく ハム かつおぶし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん にんじん ごまつな	しょうが にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし だいこん たまねぎ ねぎ	こめ でんぶん	あぶら	しょうゆ さけ しお ※イタリアンドレッシング わふうだし	563 23.8 1.7	687 28.4 2.1	848 33.5 2.5
24	金	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため ほうれんそうとツナのあえもの はるさめスープ	ぶたにく ツナ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ごまつな にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが にんにく もやし はくさい たまねぎ	こめ さとう はるさめ	ごまあぶら ごま ごまあぶら ごまあぶら	しょうゆ みりん さけ こしょう しょうゆ ちゅうかだし しょうゆ こしょう	513 24.1 1.6	624 28.7 2.0	772 33.9 2.4
27	月	しよくパン ぎゅうにゅう やさいコロッケ チキンサラダ クリームシチュー	とりにく とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう なまクリーム スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん いんげん にんじん	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり もやし たまねぎ マッシュルーム とうもろこし	しよくパン じゃがいも パンこ こむぎこ さとう でんぶん じゃがいも こむぎこ	あぶら	しお ※ごまドレッシング シチュールウ コンソメ	541 22.2 3.0	717 28.4 3.8	827 32.5 4.4
28	火	ごはん ぎゅうにゅう いわしのおかかに いそかあえ とんじる	いわし かつおぶし ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	ごまつな にんじん にんじん ごまつな	しょうが うめぼし もやし はくさい だいこん ねぎ	こめ さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら	しょうゆ しょうゆ わふうだし	515 24.4 1.8	608 27.2 2.0	756 32.5 2.4
29	水	ナン ぎゅうにゅう とうふナゲット フルーツあえ キーマカレー	とうふ ぎょにく とうにゅう とうにゅう ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ パイナップル もも りんご ぶどうかじゅう たまねぎ マッシュルーム しょうが にんにく	ナン さとう こむぎこ でんぶん ゼリー さとう こむぎこ	あぶら	しお ソース ケチャップ カレールウ	525 21.9 2.2	656.0 27.2 2.8	852 34.8 3.7
30	木	ごはん ぎゅうにゅう ビビンバのぐ はるさめサラダ わかめスープ	ぶたにく ハム とりにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	ごまつな にんじん にんじん にんじん	きりぼしだいこん もやし しょうが にんにく キャベツ もやし たまねぎ ねぎ ほししいたけ とうもろこし たけのこ	こめ さとう はるさめ	ごま ごまあぶら ごまあぶら	しょうゆ コチュジャン テンメンジャン さけ ※しおちゅうかドレッシング ちゅうかだし しょうゆ しお こしょう	521 25.1 1.8	635 30.0 2.3	784 35.4 2.7
31	金	ごはん ぎゅうにゅう とうふハンバーグおろしソース おひたし かきたまじる	とりにく とうふ かつおぶし けいらん ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ほうれんそう にんじん	たまねぎ だいこん にんにく はくさい もやし たまねぎ	こめ でんぶん さとう	あぶら	しお みりん しょうゆ さけ しょうゆ しょうゆ さけ しお	519 22.5 1.8	614 25.6 2.1	760 30.2 2.4

●今月の稲敷市産の食材は、米、マッシュルーム、きゅうりを予定しています。



新緑が目に見え、鮮やかな季節となりました。新年度が始まって1か月がたちました。新しい環境に慣れてきた一方で、緊張がとれて心や体に疲れが出やすい時期です。朝なかなか起きられなかったり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましょう。

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

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

寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめよう。

学校給食の食事内容について

学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき作成しています。1日に必要な栄養量の1/3程度を基本に、不足しがちなカルシウムやビタミン類は多めにとれるよう考慮し、食材や調理方法を工夫して提供します。残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができ、食べられる人は、盛り付けられた量を食べ切るよう心がけましょう。

苦手な食べ物があったり、食べられる量が少なかったり、給食を食べることに不安を感じている人は、無理をしなくて大丈夫です。成長するにつれて、だんだんと食べられるようになりますので、少しずつ慣れていきましょう。

- ★協力して準備をし、食べる時間を長くとれるようにすることが大切です。
- ★楽しい雰囲気の中で食べると、よりおいしく感じます。



食事のマナー

マナーは、一緒に食事をする人同士がお互いに気持ちよく食事をするための「心遣い」です。楽しく食事ができるよう、よいマナーを身につけましょう。

- ◆はしを正しく持つ。
- ◆茶碗を持って食べる。
- ◆好き嫌いしないで食べる。
- ◆よくかんで食べる。
- ◆主食とおかずは交互に食べる。
- ◆感謝の気持ちを込めて、食事のあいさつをする。



かぶとや武者人形、こいのぼりを飾り、「ちまき」や「かしわもち」を食べて、男の子の健やかな成長を祝います。香りの強い菖蒲を入れたお風呂につき、厄を払う風習もあります。