

5月 予定献立表(前半)



日	曜	こんだてめい 献立名	あか 赤のなかま	みどり 緑のなかま	きいろ 黄色のなかま	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	ひとロメモ
			血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整えるもの	からだを動かす熱や力になるもの		
1	金	ごはん			米	652	【5月2日*八十八夜】 立春から数えて88日目にあたる日を八十八夜といいます。この時期は、新茶の茶摘みが盛んに行われる季節です。八十八夜にちなんで、給食では抹茶のケーキを作ります。
		ぎゅうにゅう牛乳	★牛乳			24	
		にく肉じゃが	豚肉	にんじん たまねぎ さやいんげん	サラダ油 こんにやくじゃがいも 砂糖	19.9	
		キャベツのにんにくごま風味 抹茶のケーキ	★たまご ★牛乳 おから	キャベツ にんじん こまつな しょうが にんにく	ごま油 砂糖 ごま 小麦粉 砂糖 ★バター 甘納豆		
7	木	たけのごはん	豚ひき肉 油揚げ	★たけのこ さやいんげん	米 もち米 サラダ油	594	【5月5日*端午の節句】 こどもの日とも呼ばれますが、男の子の健やかな成長を願う行事です。端午の節句にちなんで、「たけのこ」や「鯉」を使った給食を作ります。
		ぎゅうにゅう牛乳	★牛乳			35.3	
		かつおのあずま煮	かつお 大豆	しょうが	かたくりこ 小麦粉 砂糖 ごま揚げ油	14.9	
		かぶとかまぼこのすまし汁 くだもの(清見オレンジ)	鶏肉 かまぼこ	にんじん えのき かぶ ねぎ こまつな 清見オレンジ			
8	金	グリーンピースごはん	わかめご飯の素	グリーンピース	米 麦	556	【グリーンピース*春が旬】 普段の給食では、冷凍のグリーンピースを使っていますが、この日は生のグリーンピースを使います。旬のグリーンピースを味わっていただきましょう!
		ぎゅうにゅう牛乳	★牛乳			22.4	
		わかさぎのからあげ あつあ厚揚げのみそ汁	わかさぎ 生揚げ みそ	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ こまつな	かたくりこ 小麦粉 揚げ油	17	
		くだもの(デコポン)		デコポン			
11	月	ながやと長谷戸しょうゆラーメン	豚肉	にんにくしょうが にんじん いらもやし たまねぎ キャベツ ねぎ	中華めん ラード かたくりこ ごま油	687	【長谷戸しょうゆラーメン】 長谷戸小で一番人気の献立です。給食室で、鶏ガラとかつお節をじっくりと煮込んでひいた「だし」がおいしいラーメンです。
		ぎゅうにゅう牛乳	★牛乳			28.6	
		ちゅうかふう中華風サラダ	わかめ	もやし にんじん きゅうり ホールコーン しょうが	砂糖 ごま油	20.9	
		きなこ蒸しパン	きなこ ★たまご ★牛乳		小麦粉 ★バター 砂糖 さつまいも		
12	火	そらまめのかきあげ丼	いか	たまねぎ にんじん みつば そらまめ	米 麦 さつまいも 小麦粉 揚げ油 砂糖	663	【そらまめ】 そらまめは春を代表する味覚のひとつです。実が若いうちは空に向かって成長するため、「空豆」という名前がついたそうです。
		ぎゅうにゅう牛乳	★牛乳			25.6	
		ツナひじきサラダ	ツナ ひじき	キャベツ にんじん	ごま油 砂糖	20.5	
		すまし汁	鶏肉 豆腐 かまぼこ	にんじん ねぎ みずな			
13	水	チリビーンズライス	豚ひき肉 大豆	にんにくしょうが セロリ たまねぎ にんじん トマトジュース	米 麦 サラダ油 砂糖	618	【アスパラガス】 アスパラガスも春が旬の野菜です。からだの疲れをやわらげてくれる「アスパラギン酸」というアミノ酸がたくさん含まれています。
		ぎゅうにゅう牛乳	★牛乳			24.5	
		アスパラガスとじゃがいものソテー	ベーコン	にんにく アスパラガス ホールコーン	サラダ油 じゃがいも	18.4	
		くだもの(メロン)		赤肉メロン			
14	木	くろざとう黒砂糖パン			★黒砂糖パン	622	【レンズ豆】 レンズ豆は、丸くて平べったい形が特徴の豆です。日本では「ヒラメ」とも呼ばれています。珍しい豆なので、よく味わって食べてみてください。
		ぎゅうにゅう牛乳	★牛乳			28.5	
		マカロニグラタン	鶏肉 ★牛乳 ★チーズ	たまねぎ	マカロニ サラダ油 小麦粉	21.9	
		レンズ豆のスープ	鶏肉 レンズ豆	にんにく たまねぎ にんじん ホールコーン トマト缶	じゃがいも 砂糖		
15	金	シシジューシー(豚肉入り混ぜご飯)	豚肉 昆布	しょうが にんじん ごぼう さやいんげん	米 もち米 サラダ油	611	【沖縄県*郷土料理】 沖縄本土復帰記念日に合わせて、沖縄県の郷土料理を作ります。サーターアンダギーはドーナツに似た揚げ菓子です。
		ぎゅうにゅう牛乳	★牛乳			23.3	
		イナムドウチ(具だくさんのみそ汁)	豚肉 油揚げ かまぼこ みそ	だいこん にんじん 干し椎茸 ねぎ こまつな	こんにやく	19.3	
		サーターアンダギー	★たまご 豆腐		黒砂糖 砂糖 小麦粉 揚げ油		

*献立は、食材やその他の都合により、内容を変更する場合があります。

*エネルギー・たんぱく質・脂質は、中学年の値です。低学年は0.9倍、高学年は1.1倍が目安になります。

新生活の「疲れ」が出ていませんか?

風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。



5月の給食目標

当番の仕事を
きちんとしよう!



食事

朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。

睡眠

早寝・早起きを心がけましょう。

朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。

運動

日中は元気に体を動かしましょう。

適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。



Main table with columns for Date, Day, Dish Name, Red Category (Blood/Meat/Bone/Teeth), Green Category (Body Balance), Yellow Category (Body Activity/Warmth/Strength), Energy (kcal), Protein (g), Fat (g), and Memo. Rows include meals like Gohan, Hamburgers, Jambon, etc.

*献立は、食材やその他の都合により、内容を変更する場合があります。

*エネルギー・たんぱく質・脂質は、中学年の値です。低学年は0.9倍、高学年は1.1倍が目安になります。

