

# 5 がつよていこんだてひょう (小学校)

白石市学校給食センター  
◆栄養基準量(基準値)



- ☆ 牛乳は毎日つきます。 ☆材料の都合で献立を変更する場合があります。
  - ☆ \* マークにはしょうゆ・ソースなど、 マークにはスプーンがつきます。
  - ☆ マークは「かみかみの日」です。よくかんで食べるようにしましょう。
  - ☆ マークは「給食図鑑」のある日です。給食図鑑を見て給食について知りましょう。
- ☆魚には骨がついている場合があります。

エネルギー(kcal)	650
たんぱく質(g)	27.6
脂質(g)	18.1
カルシウム(mg)	350
鉄(mg)	3.0
塩分(g)	1.9

1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
<b>ごはん</b> <b>豚肉のスタミナ焼き</b> <b>ひじきの炒り煮</b> <b>野菜チャンポン</b>	<b>たけのこごはん</b> <b>かつおフライ</b> <b>もやし中華和え</b> <b>わかめのみそ汁</b> <b>子どもの日ゼリー</b>	<b>憲法記念日</b> 	<b>みどりの日</b> 	<b>こどもの日</b> 
赤 ギョウにゅう ぶたにく ひじき さつまあげ いか えび かまぼこ うずらたまご	赤 ギョウにゅう かつお わかめ かにかまぼこ とうふ あぶらあげ みそ			
緑 こんにやく にんじん しいたけ えだまめ たまねぎ キャベツ ねぎ	緑 たけのこ にんじん ごぼう たまねぎ しょうが もやし きゅうり だいこん ねぎ			
黄 ごはん あぶら さとう ごまあぶら	黄 ごはん パンこ あぶら ごまあぶら さとう じゃがいも ゼリー			
エネルギー 586 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 19.7 g 塩分 2.3 g	エネルギー 608 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 18.2 g 塩分 3.2 g			
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
<b>ごはん</b> <b>厚焼たまご</b> <b>きんぴらごぼう</b> <b>うーめん汁</b> <b>ふりかけ</b>	<b>麦ごはん</b> <b>チキンナゲット(2個)</b> <b>豆もやしのナムル</b> <b>ポークカレー</b>	<b>横割り丸パン</b> <b>えびカツ *</b> <b>まめまめサラダ</b> <b>しょうゆラーメン</b>	<b>ごはん</b> <b>さばのピリ辛焼き</b> <b>炒り鶏</b> <b>さつま汁</b>	<b>ごはん</b> <b>豚丼の具</b> <b>杏仁フルーツ</b> <b>コーンたまごスープ</b>
赤 ギョウにゅう たまご さつまあげ あぶらあげ なる と	赤 ギョウにゅう とりにく ぶたにく チーズ	赤 ギョウにゅう えび だいち ひよこまめ ハム チーズ ぶたにく なる	赤 ギョウにゅう さば とりにく とうふ あぶらあげ みそ	赤 ギョウにゅう ぶたにく ベーコン たまご
緑 ごぼう こんにやく にんじん いんげん きぬさや ねぎ	緑 だいちもやし もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ にんにく しょうが	緑 えだまめ にんにく にんじん ねぎ もやし キャベツ	緑 ごぼう にんじん こんにやく しいたけ れんこん たけのこ ごぼう だいこん ねぎ	緑 しょうが たまねぎ にんじん こんにやく しいたけ みかん きもも パイナップル レモン こまつな コーン
黄 ごはん さとう ごまあぶら ごま うーめん	黄 ごはん おおむぎ でんぶ あぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	黄 パン パンこ あぶら ドレッシング ラーメン ごまあぶら	黄 ごはん あぶら さとう さつまいも	黄 ごはん さとう あぶら あんにんどうふ ゼリー でんぶ ごまあぶら
エネルギー 570 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 17.4 g 塩分 3.0 g	エネルギー 682 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 23.1 g 塩分 2.9 g	エネルギー 648 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 26.0 g 塩分 3.3 g	エネルギー 640 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 22.9 g 塩分 2.2 g	エネルギー 590 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 15.5 g 塩分 2.3 g
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
<b>ごはん</b> <b>和風ハンバーグ</b> <b>ポテトリョネーズ</b> <b>ABC野菜スープ</b>	<b>ごはん</b> <b>カレーロール</b> <b>わかめのおひたし</b> <b>けんちん汁</b> <b>レモンタルト</b>	<b>背割りコッペパン</b> <b>フランクフルト</b> <b>イタリアンサラダ</b> <b>コーンシチュー</b>	<b>麦ごはん</b> <b>ポークシュウマイ(2個)</b> <b>春雨サラダ</b> <b>マーボー豆腐</b>	<b>ごはん</b> <b>とりにく</b> <b>バーベキューソース</b> <b>パンパンジーサラダ</b> <b>洋風かきたまスープ</b> <b>牛乳プリン</b>
赤 ギョウにゅう とりにく ぶたにく ベーコン チーズ	赤 ギョウにゅう ウィナー ぶたにく わかめ かまぼこ かつおぶし とうふ あぶらあげ	赤 ギョウにゅう ウィナー ハム ベーコン チーズ	赤 ギョウにゅう かまぼこ とうふ ぶたにく だいち みそ	赤 ギョウにゅう とりにく ベーコン たまご
緑 だいこん しめじ たまねぎ にんにく パセリ にんじん キャベツ もやし コーン	緑 ほうれんそう えのきたけ だいこん にんじん ねぎ こんにやく ごぼう レモン	緑 キャベツ きゅうり コーン あかピーマン たまねぎ にんじん	緑 もやし きゅうり にんじん にんにく しょうが たまねぎ ねぎ なら しいたけ	緑 しょうが にんにく りんご もやし キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ チンゲンサイ
黄 ごはん じゃがいも バター マカロニ	黄 ごはん こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも タルト	黄 パン さとう じゃがいも バター ドレッシング	黄 ごはん おおむぎ はるさめ しゅうまいのかわ あぶら さとう でんぶ ごまあぶら ドレッシング	黄 ごはん さとう ドレッシング じゃがいも でんぶ プリン
エネルギー 593 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 17.9 g 塩分 2.1 g	エネルギー 681 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 23.2 g 塩分 2.7 g	エネルギー 697 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 33.9 g 塩分 3.4 g	エネルギー 669 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 21.6 g 塩分 2.6 g	エネルギー 600 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 16.1 g 塩分 3.1 g

22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)
ごはん 酢豚 カクテルゼリー エビボールスープ	ごはん 白身魚フライ* 切干大根の炒り煮 とん汁	バターロールパン 豆腐ハンバーグ 海藻サラダ ミネストローネ	ごはん 納豆 ツナあえ 肉じゃが オレンジ	わかめごはん アメリカンドッグ* ホイコーロー 豆腐スープ
赤 ぎゅうにゅう ぶたにく たら えび	赤 ぎゅうにゅう ホキ さつまあげ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	赤 ぎゅうにゅう とうふ とりにく わかめ ちくわ ベーコン だいず	赤 ぎゅうにゅう なつとう ツナ ぶたにく がんもどき	赤 ぎゅうにゅう わかめ とりにく ぶたにく とうふ ベーコン
緑 にんじん ピーマン たまねぎ たけのこ レモン みかん パイナップル きもも もやし チンゲンサイ ねぎ しいたけ	緑 きりぼしだいこん こんにやく にんじん しいたけ だいこん ねぎ ごぼう	緑 マッシュルーム きゅうり ブロッコリー にんにく キャベツ たまねぎ にんじん トマト セロリー	緑 こまつな ほうれんそう きゅうり にんじん たまねぎ こんにやく しいたけ オレンジ	緑 キャベツ たけのこ ピーマン あかピーマン ねぎ にんにく しいたけ たまねぎ にんじん チンゲンサイ
黄 ごはん でんぷん あぶら さとう ゼリー マロニー	黄 ごはん パンこ こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	黄 パン さとう じゃがいも マカロニ オリーブあぶら	黄 ごはん ごま じゃがいも さとう あぶら	黄 ごはん こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら
エネルギー 621 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 16.8 g 塩分 1.9 g	エネルギー 632 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 17.9 g 塩分 2.8 g	エネルギー 604 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 22.5 g 塩分 3.4 g	エネルギー 607 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 16.2 g 塩分 1.8 g	エネルギー 621 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 20.5 g 塩分 3.4 g

29日(月)	30日(火)	31日(水)
ごはん 笹かまのいそ辺揚げ (1枚) ごぼうサラダ もやし汁	麦ごはん いわしの梅煮 じゃがいものそぼろ煮 五目うどん	食パン* チキンみそカツ 大根サラダ コンソメスープ
赤 ぎゅうにゅう ささかまぼこ あおのり ぶたにく みそ	赤 ぎゅうにゅう いわし ぶたにく とりにく なると あぶらあげ	赤 ぎゅうにゅう とりにく みそ ツナ ベーコン
緑 ごぼう きゅうり にんじん にんにく たまねぎ もやし コーン ねぎ	緑 うめ にんじん たまねぎ こんにやく しょうが しいたけ ねぎ はくさい ごぼう	緑 だいこん きゅうり セロリー にんじん たまねぎ キャベツ コーン
黄 ごはん こむぎこ あぶら ごま マヨネーズ ドレッシング じゃがいも	黄 ごはん おおむぎ じゃがいも あぶら さとう うどん	黄 パン いちごジャム パンこ あぶら ドレッシング じゃがいも
エネルギー 620 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 20.7 g 塩分 3.1 g	エネルギー 634 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 15.7 g 塩分 2.6 g	エネルギー 612 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 24.6 g 塩分 3.3 g

## 献立表を見てみましょう!

### 毎月7日はうーめんの日

白石市では平成26年4月から、毎月7日を「うーめんの日」として、学校給食でも毎月7日前後に、白石市でつくられたうーめんを使ったメニューが登場します。お楽しみに!



### とマークに注目

図鑑のマークは、「給食図鑑の日」です。給食図鑑には、旬の食材など食に関する様々な情報があります。かめのマークがついた日の献立は、かみごたえのある食材や料理が登場します。よくかんで食べましょう!



## 5月給食だより

新学期が始まり、早くも月が経とうとしています。5月は気候が穏やかで過ごしやすい時期ですが、急に気温が高くなることもあり、体調管理には注意が必要です。1日の始まりとなる朝ごはんをしっかり食べる習慣をつけ、健康的な生活を心がけましょう。



こいのぼりや武者人形を飾り、かしたもちやちまきを食べて、男の子の健やかな成長と幸せを願う日です。「菖蒲の節句」ともいって、菖蒲湯につかり、邪気(悪いもの)を払います。

### 各地に伝わる端午の節句のお菓子

5月5日の「端午の節句」は、男の子の健やかな成長を願ってお祝いをする伝統行事です。端午の節句に食べる行事食といえば、「かしわもち」と「ちまき」が代表的ですが、ほかにも地域によってさまざまなお菓子が親しまれています。



## 元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。特に「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



### 栄養バランスも意識しましょう

朝ごはんには、どんなものを食べていますか?何か忙しい朝ですが、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。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。



夕ごはんの残りや、冷凍食品などの市販品を活用してもOK!

