

5月の予定献立表

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学級においても毎日確認してください。

※5月給食目標※

- ・朝食の大切さを知ろう
- ・食事の環境を整えよう



学校給食の栄養基準量	E=エネルギー			P=タンパク質		F=脂質	
	小学校	650	21.1g~32.5g	14.4g~21.7g			
中学校	830	27.0g~41.5g	18.4g~27.7g				

こ ん だ て	<p>早寝</p> <p>はやお 早起き</p> <p>朝ごはん</p>		<p>朝ごはんは大切なエネルギー源</p> <p>朝ごはんは、とても大切なものです。わたしたちは寝ている間もエネルギーを使っているの、朝起きた時は、エネルギーが少なくなっています。朝ごはんを食べることで、脳と体を目覚めさせて体温が上がり、午前中に勉強したり活動したりするエネルギーを補給することができます。朝ごはんを食べるためには、早起きをして時間にゆとりを持つことが大切です。</p> <p>朝ごはんを食べる習慣ができていない人は、栄養バランスのよい食事を心がけます。普段食べていない人は、何かを食べる習慣をつけることから始めていきましょう。</p>		<p>1(金) こどもの日メニュー</p> <p>かしわもち</p> <p>牛乳</p> <p>とうふハンバーグ</p> <p>ブロッコリーの磯か和え</p> <p>たけのこごはん</p>	
	小学校	E 606 P 25.1 F 17.7	中学校	E 697 P 29.1 F 20.0		
こ ん だ て	<p>5(火) こどもの日</p>		<p>★5月の欠食★</p> <p>20日(水)・・・古蔵中</p> <p>25日(月)・・・古蔵小</p>		<p>7(木)</p> <p>カレーおから</p> <p>牛乳</p> <p>さばのゴマみそやき</p> <p>ごはん</p> <p>けんちんじる</p>	
	小学校	E 634 P 24.5 F 22.1	中学校	E 770 P 29.0 F 26.4	8(金)	E 654 P 24.6 F 23.1 E 755 P 28.4 F 26.8
こ ん だ て	<p>11(月)</p> <p>ショーロンポー</p> <p>牛乳</p> <p>ぶたキムチどん(具)</p> <p>むぎごはん</p> <p>わかめスープ</p>		<p>12(火) アセロラの日</p> <p>アセロラフルーツポンチ</p> <p>牛乳</p> <p>麦ごはん</p> <p>チキンカレー</p>		<p>13(水)</p> <p>クレープ</p> <p>牛乳</p> <p>まぐろの塩こうじやき</p> <p>ソースやきそば</p> <p>インゲンサラダ</p>	
	小学校	E 545 P 21.3 F 17.8	中学校	E 654 P 25.0 F 20.1	14(木)	E 562 P 25.1 F 17.3 E 683 P 30.3 F 20.3
こ ん だ て	<p>18(月)</p> <p>はるさめサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>むぎごはん</p> <p>マーボーなす</p>		<p>19(火) 食育の日</p> <p>タマナーチャンプルー</p> <p>牛乳</p> <p>べにいもごまだんご</p> <p>くろまいごはん</p> <p>シカムドゥチ</p>		<p>20(水)</p> <p>りんご</p> <p>牛乳</p> <p>もずくどん(具)</p> <p>むぎごはん</p> <p>にくだんごとやさいのスープ</p>	
	小学校	E 590 P 22.0 F 17.6	中学校	E 711 P 26.1 F 20.0	21(木)	E 602 P 25.1 F 16.0 E 725 P 30.4 F 18.3
こ ん だ て	<p>25(月)</p> <p>もやしのナムル</p> <p>牛乳</p> <p>ぎょうざ</p> <p>むぎごはん</p> <p>スンドゥブスープ</p>		<p>26(火)</p> <p>オレンジ</p> <p>牛乳</p> <p>カツオカツ</p> <p>ごはん</p> <p>デークニブシー</p>		<p>27(水)</p> <p>かいそうサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>にくだんご</p> <p>全粒粉パン</p> <p>ポークビーンズ</p>	
	小学校	E 682 P 23.3 F 21.6	中学校	E 722 P 27.0 F 20.8	28(木)	E 579 P 21.1 F 17.5 E 709 P 25.9 F 19.8
こ ん だ て					<p>29(金)</p> <p>とうにゅうプリン(中のみ)</p> <p>牛乳</p> <p>ナゲット</p> <p>カレーピラフ</p> <p>かぼちゃサラダ</p>	
	小学校	E 536 P 19.0 F 18.8	中学校	E 693 P 21.2 F 25.4		

※材料・天候によって献立を変更することがあります。