



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。



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	21.1~32.5	14.4~21.7
	中学校	830	27.0~41.5	18.4~27.7

新緑がまぶしいさわやかな季節になりました。新年度、新しい環境にも慣れてきた頃でしょうか。

元気に1日を過ごすためには朝ごはんが大切です。朝ごはんを食べることで、生活リズムも整い元気な毎日を送ることができます。規則正しい生活とバランスのよい食事で子どもたちが元気に過ごせるよう、ご協力をお願いいたします。

学力UP

《のうのスイッチ》

やるきと しゅうちゅうりょくがく〜んとアップ!

《おなかのスイッチ》

「うんこ」がでるとおなかがすっきりする

体力UP

《からだのスイッチ》

からだげんきにうごくようになる

1(金) こどものひデザート

ほしがたコロッケ

とりのごまあえ

ごもくたきごみごはん

E	611	P	21.1	F	21.4
E	710	P	24.4	F	23.9

「朝ごはんを食べる習慣」と「学力」の関係

「朝食を毎日食べていますか」という質問に対する回答と学力調査平均正答率との関係 (小学6年生)

出典: 文部科学省「平成31年度(令和元年度)全国学力・学習状況調査」

(5月欠食予定)

11日(月)・・・与儀小(日曜参観振替休)

15日(金)・・・与儀小(春の遠足)

18日(月)・・・真和志中(日曜参観振替休)

29日(金)・・・大道小(日曜参観振替休)

7(木)

フルーツポンチ

むぎごはん

ポークカレー

8(金) ゴーヤーの日

いわしのうめに

ゴーヤーのツナマヨあえ

じゃこごはん

E	664	P	21.9	F	18.0
E	787	P	25.2	F	19.2
E	603	P	24.6	F	23.6
E	723	P	29.0	F	27.6

<h3>11(月)</h3> <p>カラフルサラダ</p> <p>むぎごはん</p> <p>チキンストロガノフ</p>	<h3>12(火)</h3> <p>きゅうりのおかかあえ</p> <p>しゅうまい</p> <p>むぎごはん</p> <p>とんじる</p>	<h3>13(水)</h3> <p>カラフルソテー</p> <p>あみパン</p> <p>しろいんげんまめのポターージュ</p>	<h3>14(木)</h3> <p>きびなごのからあげ</p> <p>たけのこごはん</p> <p>キャベツとわかめのサラダ</p>
小学校 E 607 P 22.5 F 18.3	小学校 E 528 P 21.8 F 11.7	小学校 E 600 P 25.2 F 24.2	小学校 E 545 P 23.7 F 18.6
中学校 E 734 P 26.6 F 21.4	中学校 E 682 P 27.3 F 13.0	中学校 E 700 P 29.4 F 28.1	中学校 E 665 P 28.6 F 22.4

<h3>18(月)</h3> <p>チョコクレープ(小学校)</p> <p>ガバオライス(ぐ)</p> <p>むぎごはん</p> <p>ちゅうかコンスープ</p>	<h3>19(火)</h3> <p>ミートボール</p> <p>チョコクレープ(中学校)</p> <p>カレーピラフ</p> <p>ポテトサラダ</p>	<h3>20(水)</h3> <p>オレンジ</p> <p>もずくどん(きびごはん)</p> <p>ツナあえ</p>	<h3>21(木)</h3> <p>だいごんのコールスローサラダ</p> <p>なかよしパン</p> <p>チキンのトマトに</p>
小学校 E 677 P 24.2 F 21.5	小学校 E 616 P 20.0 F 25.3	小学校 E 564 P 20.5 F 15.9	小学校 E 564 P 24.0 F 20.8
中学校 E 741 P 29.7 F 16.1	中学校 E 815 P 23.4 F 33.9	中学校 E 711 P 24.5 F 18.2	中学校 E 660 P 27.9 F 24.2

<h3>25(月)</h3> <p>ミルク(ココア)</p> <p>チンジャオロース</p> <p>むぎごはん</p> <p>ワンタンスープ</p>	<h3>26(火)</h3> <p>さつまいもてんぷら</p> <p>だいごんのあまぎサラダ</p> <p>ごもくやしそば</p>	<h3>27(水)</h3> <p>りんご</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>むぎごはん</p> <p>さかなそうめんじる</p>	<h3>28(木)</h3> <p>チキンカツ</p> <p>たくあんのごまあえ</p> <p>とりごぼうごはん</p>
小学校 E 589 P 24.2 F 14.4	小学校 E 519 P 20.4 F 20.1	小学校 E 583 P 23.3 F 14.9	小学校 E 601 P 23.0 F 23.7
中学校 E 741 P 29.7 F 16.1	中学校 E 603 P 23.6 F 23.0	中学校 E 729 P 28.3 F 16.7	中学校 E 749 P 28.9 F 29.2

※材料・天候によって献立を変更することがあります。