

※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	21.1~32.5g	14.4~21.7g
中学校	830	27~41.5g	18.4~27.7g

こ ん だ て	◆5月◆ 栄養指導目標 朝食の大切さを知ろう		早おきしよう！ 		1(木) かしわもち  まぐろのいそべやき  たけのごはん  あおなごまあえ  5月5日「端午の節句」は男の子の健やかな成長を願う行事です。かしわもちはよくかんで食べましょう。 E 584 P 25.6 F 16.1 E 668 P 30.3 F 18.3	2(金) 天久小欠食  じゃがいものバジルソテー  ピザトースト  カレー ヌードルスープ E 670 P 27.4 F 23.1
	～1日のスタートは朝ごはんから～ 起きてすぐは、体は、まだねむっています。朝ごはんを食べると、えいよう分が体にどきどき、ねむっている間に下がっていた体温が上がりはじめ、体は目ざめます。体が目ざめると、勉強や運動をするための元気がわいてきます。1日を元気にスタートするために、早おきして朝ごはんをしっかりと食べましょう！ 					
ひとくちメモ						
小学校 中学校						
こ ん だ て	5(月) こどもの日 	6(火) こどもの日 振休 今月の行事予定 (給食提供なし) ・2日(金) 遠足(小学校) ・19日(月) 参観日代休(中学校) ・26日(月) 参観日代休(小学校)	7(水) バナナ小:1/2 中:1本  ぶたきむちどん (おぎごはん・ぶたきむちいため) こんさいのサラダ  どんぶり食べるごはんは、朝食になりやすいです。よくかんで食べることを意識しましょう。 E 607 P 20.4 F 15.6 E 785 P 24.2 F 17.4	8(木) めん  ごもくかまぼこ  おきなわそば (具・汁) あつあげのサラダ  沖縄そばのだしは、豚ガラとかつおのあわせだしです。朝早くから、じっくりとだしをとっています。 E 551 P 24.4 F 18.6 E 615 P 28.3 F 20.4	9(金) おかからイリチー  さばのこうみやき  きびごはん  ぐだくさんみそしる  おかからは、食物せんいがたっぷりはいっています。おなかの調子をよくしてくれます。 E 576 P 26.4 F 18.5 E 643 P 28.8 F 17.7	
	ひとくちメモ					
小学校 中学校						
こ ん だ て	12(月) アセロラの日 アセロラゼリー  シークワサーサラダ  おぎごはん ポークカレー 	13(火) すみそあえ  いもてんぷら  おぎごはん につけ 	14(水) キャベツのソテー  ささみチーズフライ  あみパン キャロットスープ 	15(木) 本土復帰記念日 せんぎりイリチー  まぐろのみそやき  おぎごはん シカムドゥチ 	16(金) うまかってん  はるまき  チキナーチャーハン ちゅうかサラダ 	
	ひとくちメモ	12日はアセロラの日です。アセロラは沖縄の本部町で多く作られています。	1日に必要な野菜量は、300gです。今日の給食では115gの野菜を使っています。	スープにはにんじんのペーストも使っています。ほんのりと、にんじんのやさしい甘みを感じられるスープです。	沖縄の本土復帰を記念した献立です。沖縄の歴史と平和の大切さを考える機会にしてほしいです。	チキナーとはからし菜の塩漬けのことをいいます。塩漬けにするとからし菜の辛みがやわらぎます。
小学校 中学校	E 625 P 19.0 F 18.2 E 737 P 21.8 F 20.3	E 588 P 23.1 F 14.3 E 684 P 26.6 F 15.2	E 625 P 24.6 F 26.1 E 744 P 28.7 F 31.3	E 525 P 25.0 F 12.6 E 624 P 30.2 F 13.7	E 633 P 19.7 F 25.3 E 757 P 22.3 F 31.1	
こ ん だ て	19(月) 安岡中欠食  べにいもち  わふうスパゲティ まめのサラダ 	20(火) 静岡県の料理 くきわかめとじゃこのあえもの  かつおカツ  おぎごはん こくしょうじ 	21(水) ひじきとツナのサラダ  ウインナー  コッペパン キャベツのクリームに 	22(木) マーボーとうがん  やさしいシュウマイ  おぎごはん はるさめスープ 	23(金) うめおかかあえ  きびなごフライ  ごはん じゃがいものそばろに 	
	ひとくちメモ	紅芋もち、県産紅芋のペーストやタピオカでんぶも使っています。よくかんで食べましょう。	国清汁(こくしょうじ)は静岡県にある国清寺で食べられていた、具材がたっぷりの汁物です。	コッペパンには、切りこみが入っているので、はさんで食べてみてください。	とうがんは、冬まで長く保存できることから、『冬』の『瓜』と書き表されます。	梅おかかあえは、梅のさわやかな香りがします。暑くなると、さっぱりとした酢の物がおいしく感じます。
小学校 中学校	E 563 P 22.5 F 17.4 E 698 P 24.5 F 19.5	E 565 P 19.4 F 16.3 E 674 P 24.5 F 17.4	E 602 P 25.7 F 25.7 E 674 P 28.7 F 27.4	E 552 P 21.2 F 15.4 E 676 P 25.1 F 18.4	E 577 P 21.8 F 16.6 E 701 P 26.2 F 19.0	
こ ん だ て	26(月) 天久小欠食  べにいもち  わふうスパゲティ まめのサラダ 	27(火) チーズ  (きやべつサラダ)  タコライス (おぎごはん・タコスミート) きりばしだいこんスープ 	28(水) にくやさしいため  かみかみごぼうハンバーグ  おぎごはん じゃがいものみそしる 	29(木) りんご  キャベツとマカロニのサラダ  おぎごはん チキン ストロガノフ 	30(金) ユッカヌヒー あまがし  タマナーチャンプルー  ごはん とりじる 	
	ひとくちメモ	紅芋もち、県産紅芋のペーストやタピオカでんぶも使っています。よくかんで食べましょう。	ごはん、タコスミート、サラダ、チーズをのせていただきます。	汁物がでる日は、牛乳の飲み残しが多くなりやすいです。効率よくカルシウムをとるために、ぜひ牛乳を飲みましょう。	マカロニは、貝やリボンのような形等、いろんな種類があります。今日のマカロニはどんな形？	明日は旧暦の5月5日(グングニチ)です。健康を祈ってあまがしを食べる習慣があります。
小学校 中学校	E 648 P 25.5 F 19.3	E 613 P 23.6 F 23.3 E 720 P 26.8 F 25.8	E 536 P 22.0 F 12.8 E 654 P 26.8 F 14.6	E 618 P 19.7 F 17.6 E 733 P 22.4 F 19.8	E 540 P 22.8 F 11.9 E 626 P 25.8 F 12.6	