



給食だより

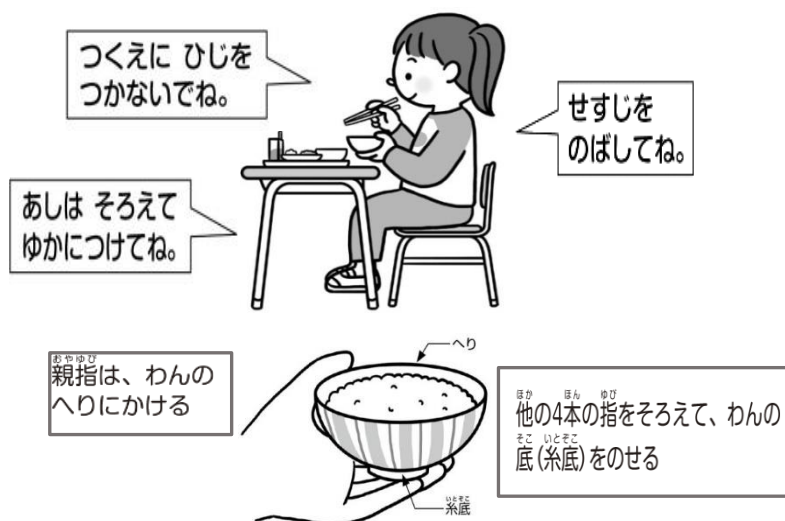
令和7年5月
白山市立蝶屋小学校



5月「給食について知ろう」

風薫る5月、1年のうちでもっとも過ごしやすい季節になりました。新しい環境にも少しずつ慣れてきた頃ですが、疲れもたまってきている時期でもあります。大型連休などもあり、生活リズムもくずれやすいので早寝早起きをして、しっかり朝ごはんを食べてから元気に登校しましょう。

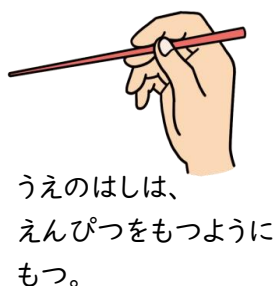
食べる姿勢、お茶碗の持ち方は良いかな？



こんな姿勢、お茶碗の持ち方になっていないかな？



お箸を正しく持てるかな？



お箸を正しく持つと
上手に食べることが
できます！

よい姿勢で食べることは、見た目が美しいだけでなく消化・吸収にも効果的です。

毎日の食事の中で、姿勢・お箸の持ち方はよいか意識して食べてみましょう！

5月 学校給食献立表

日	曜	献立名					赤のなかまの食品	黄のなかまの食品	みどりのなかまの食品	エネルギーたんぱく質脂質行事食等		
		主食	飲料	主菜	副菜	汁物	その他	体をつくる	熱や力になる	体の調子をととのえる		
1	木	白ごはん	牛乳	鯖のソース煮 ごま酢和え じゃがいもとわかめのみそ汁				牛乳 さば うすあげ わかめ	白ごはん じゃがいも さとう ごま ごま油	しょうが たまねぎ こまつな えのき もやし ねぎ にんじん	609 23 23	Kcal g g
5	月	こどもの日										Kcal g g
6	火	振替休日										Kcal g g
7	水	白ごはん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ うま塩キャベツ 新じゃがのそぼろ煮				牛乳 ちくわ あおりの粉	白ごはん てんぷら粉 あぶら ごま油 かたくり粉	キャベツ にんじん しょうが にんにく いんげん たまねぎ	638 22 22	Kcal g g
8	木	白ごはん	牛乳	親子丼 くるま麩のきなこラスク				牛乳 とり肉 かまぼこ たまご	麦ごはん さとう あぶら かたくり粉 くるまふ	にんじん たまねぎ ねぎ	595 25 18	Kcal g g
9	金	麦ごはん	牛乳	バターチキンカレー フルーツラッシー				牛乳 とり肉 スキムミルク ヨーグルト	麦ごはん あぶら じゃがいも さとう なまくり	にんにく しょうが たまねぎ もも缶 にんじん	729 24 20	Kcal g g
12	月	白ごはん	牛乳	ユーリンチー もやしのナムル 豚肉とレタスのスープ				牛乳 とり肉 ぶた肉	白ごはん こむぎこ さとう ごま油 ごま かたくり粉 あぶら マロニー	もやし ねぎ きゅうり にんにく にんじん しょうが たまねぎ レタス	629 23 23	Kcal g g
13	火	白ごはん	牛乳	ホキの梅じそフライ 青菜のチーズおかか和え 豆乳汁				牛乳 ホキ 豆乳 チーズ かつおぶし	白ごはん さとう てんぷら粉 パン粉 あぶら	キャベツ こまつな にんじん たまねぎ	619 30 20	Kcal g g
14	水	白ごはん	牛乳	鶏肉とアスパラの塩炒め どさん子汁				牛乳 とり肉 ベーコン みそ	白ごはん じゃがいも バター かたくり粉 こめこ ごま油 あぶら	しょうが にんにく ホールコーン もやし にんじん こんにゃく アスパラガス ねぎ	591 21 20	Kcal g g
15	木	麦ごはん	牛乳	肉みそ丼 うずら卵と春雨の中華スープ				牛乳 ぶた肉 大豆ミート とり肉	麦ごはん りよくとうはるさめ あぶら さとう かたくり粉 ごま	にんにく たけのこみずに しょうが 干しいたけ たまねぎ にんじん チンゲン菜	610 25 19	Kcal g g
16	金	白ごはん	牛乳	マカロニグラタン にんじんグラッセ 野菜スープ				牛乳 とり肉 豆乳 スキムミルク ぶた肉	白ごはん じゃがいも こめこ ごま油 パン粉 バター	たまねぎ えのき ぶなしめじ キャベツ にんじん ホールコーン	633 25 18	Kcal g g
19	月	白ごはん(減)	牛乳	とびうおフライ もやしのごまネーズサラダ かやくうどん				牛乳 かまぼこ とびうおフライ とり肉 うすあげ	白ごはん さとう ごま ごま油 かたくり粉 たまごなしマヨネーズ うどん	もやし にんじん ねぎ きゅうり たまねぎ	627 27 20	Kcal g g
20	火	白ごはん	牛乳	ホイコーロー コーンかき玉スープ ヨーグルト				牛乳 きぬごしどうふ ぶた肉 ヨーグルト ベーコン たまご	白ごはん ごま油 あぶら さとう かたくり粉	にんにく しょうが キャベツ こまつな たまねぎ ピーマン 干しいたけ クリームコーン缶	647 27 21	Kcal g g
21	水	白ごはん	牛乳	堅豆腐カツ ごまだれ しらすと白山の恵みまるごとサラダ 白山汁				牛乳 うすあげ かたどうふ みそ ちりめんじゃこ ぶた肉	白ごはん さとう ごま油 オリーブ油 パン粉 じゃがいも ごま ごま油	キャベツ たまねぎ ねぎ ブロッコリー ごぼう きゅうり だいこん ホールコーン きなめりなめこ	642 23 21	Kcal g g
22	木	白ごはん	牛乳	ぎょうざ 野菜のピリ辛 マーボー春雨				牛乳 ぎょうざ ぶた肉 大豆ミート	白ごはん さとう ごま油 きゅうり かたくり粉	キャベツ しょうが たまねぎ にんじん にんにく 干しいたけ	636 21 22	Kcal g g
23	金	白ごはん	牛乳	とり肉のコーンフ레이크焼き カラフルサラダ さわやかおまめのすうぶ				牛乳 スキムミルク とり肉 ロースハム ベーコン	白ごはん あぶら こめこ たまごなしマヨネーズ オリーブ油 オリーブ油 コーンフ레이크 バター 生クリーム	にんにく キャベツ きゅうり 黄ピーマン	653 28 22	Kcal g g
26	月	白ごはん	牛乳	いわしのフライ コールスローサラダ みそしる				牛乳 みそ いわし ロースハム あつあげ	白ごはん さとう ごま油 てんぷら粉 たまごなしマヨネーズ パン粉 じゃがいも あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん にんじん きゅうり こまつな ホールコーン	655 22 26	Kcal g g
27	火	白ごはん	牛乳	手作りひじきハンバーグ ミニトマト ABCスープ				牛乳 豆乳 ベーコン 牛肉 ぶた肉 鉄っこひじき 大豆ミート	白ごはん あぶら パン粉 マカロニ ごま	たまねぎ にんじん えのきたけ ミニトマト セロリ	606 25 21	Kcal g g
28	水	白ごはん	牛乳	大豆としらすの揚げからめ キャベツと厚揚げのうま煮				牛乳 あつあげ 大豆 みそ ちりめんじゃこ ぶた肉	白ごはん ごま ごま油 かたくり粉 こめこ あぶら さとう	ごぼう にんにく たまねぎ しょうが たまねぎ きゅうり たまねぎ	654 26 25	Kcal g g
29	木	白ごはん	牛乳	春巻き 切り干し大根の中華和え しょうゆラーメン				牛乳 ぶた肉	白ごはん はるまき あぶら ごま さとう ごま油	デミラーメン きりぼしだいこん たまねぎ きゅうり にんじん キャベツ しょうが ねぎ	658 19 24	Kcal g g
30	金	麦バターライス	牛乳	オムライス コーンチャウダー				牛乳 スキムミルク とり肉 豆乳 オムライスシート ベーコン	麦バターライス こめこ あぶら さとう 生クリーム じゃがいも	たまねぎ クリームコーン缶 にんじん にんじん トマト ホールコーン	643 24 21	Kcal g g

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、黄、緑のグループに分けて記載してあります。

食塩量 5月 平均2.1g

