



給食だより

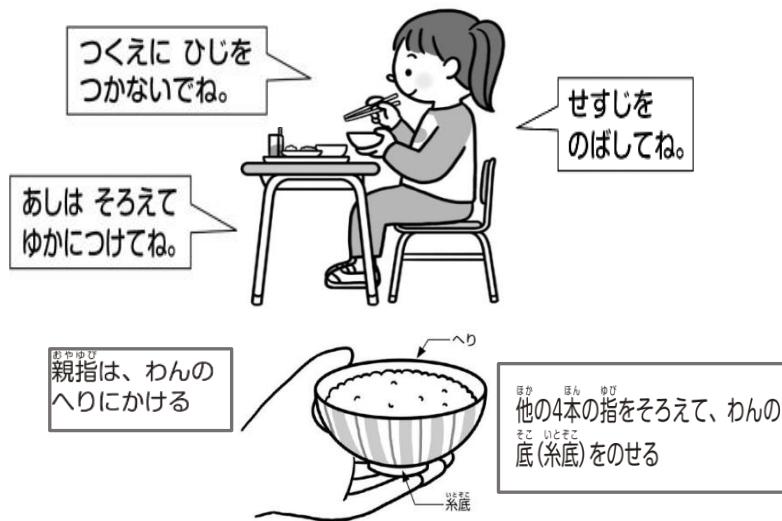
令和7年5月
白山市立蝶屋小学校



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づつ慣れてきた頃ですが、疲れもたまっている時期もあります。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。

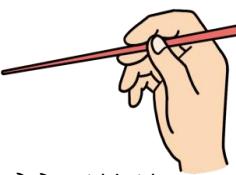
食べる姿勢、お茶碗の持ち方は良いかな？



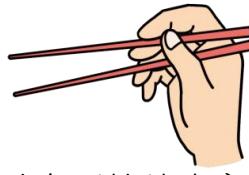
こんな姿勢、お茶碗の持ち方になっていないかな？



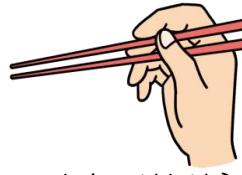
お箸を正しく持てるかな？



うえのはしは、
えんぴつをもつように
もつ。



したのはしは、おやゆび
のねもとから、くすりゆび
のさきのよこをとおす。



したのはしはうごかさず、
うえのはしだけを
うごかす。

はし お箸を正しく持つと
じょうず た う手に食べることが
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。

まいにち しょくじ なか しせい はし も かた いしき た 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

白山市立蝶屋小学校

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		
		主食	飲物	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	たんぱく質	脂質	行事物等	
1	木	白ごはん	牛乳	鯛のソース煮 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	みそ	白ごはん さとう ごま	じゃがいも さとう ごま	じやがいも ごま油	しょうが こまつな もやし にんじん	たまねぎ えのき ねぎ	609 23 23	Kcal g g
5	月													
6	火													
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 ちわ あおのり粉		白ごはん てんぶら粉 あぶら ごま油	さとう じゃがいも ごま	キャベツ にんじん にんにく	こんにやく しょうが たまねぎ	638	Kcal g g	
8	木	白ごはん	牛乳	親子丼 くるま鮭のきなこラスク		牛乳 とり肉 かまぼこ たまご		麦ごはん さとう かたくり粉 くるまふ	こめこ あぶら グラニュー糖	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 なまいり	こむぎこ バター さとう	にんにく トマト パイン缶 もも缶	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 かたくり粉 あぶら	さとう ごま油 ごま マロニー	もやし きゅうり にんじん たまねぎ	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 チーズ 豆乳 豆乳 みそ かつおぶし	うすあげ	白ごはん てんぶら粉 パン粉 あぶら	さとう	キャベツ こまつな にんじん たまねぎ	619	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 かたくり粉 こめこ あぶら	じゃがいも バター ごま油	しょうが にんにく にんじん たまねぎ	591	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	うずらたまご みそ	麦ごはん あぶら かたくり粉 ごま	りょくとうはるさめ さとう	にんにく たけのこみずに しょうが たまねぎ にんじん	610	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 スキムミルク ぶた肉	豆乳	白ごはん こめこ パン粉 バター	じゃがいも にんじん バター	たまねぎ ぶなしめじ にんじん ホールコーン	633	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 とびうおフライ とり肉 うすあげ	かまぼこ	白ごはん さとう たまごなしマヨネーズ	ごま ごま油 うどん	もやし にんじん きゅうり たまねぎ	627	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 ぶた肉 ベーコン たまご	きぬごしどふ ヨーグルト	白ごはん あぶら さとう かたくり粉	ごま油	にんにく たけのこみずに しょうが たまねぎ 干しいたけ	647	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	世界ジオパーク給食 白山市	牛乳 かたどうふ みそ ぶた肉	うすあげ	白ごはん てんぶら粉 ちりめんじやこ ぶた肉	さとう オリーブ油 パン粉 あぶら	キャベツ ブロッコリー パン粉 ごま	たまねぎ ごぼう にんじん ホールコーン	642	Kcal g g 世界のジオパーク給食	
22	木	白ごはん	牛乳	ぎょうざ 野菜のピリ辛 マー婆ー春雨		牛乳 ぎょうざ ぶた肉 大豆ミート		白ごはん ぎょうざ ぶた肉 りょくとうはるさめ	ごま油 さとう	キャベツ きゅうり にんじん にんにく	しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ	636	Kcal g g	
23	金	白ごはん	牛乳	とり肉のコーンフレーク焼き カラフルサラダ さわやかおまめのすうぶ		牛乳 とり肉 ロースハム ベーコン	スキムミルク	白ごはん たまごなしマヨネーズ オリーブ油 コーンフレーク バター	あぶら こめこ 生クリーム 黄ピーマン	キャベツ キャベツ きゅうり 黄ピーマン	たまねぎ ごぼう にんじん 生クリーム おはなし給食	653	Kcal g g おはなし給食	
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 いわし ロースハム あつあげ	みそ	白ごはん てんぶら粉 パン粉 あぶら	さとう たまごなしマヨネーズ じやがいも	キャベツ にんじん きゅうり ホールコーン	たまねぎ にんじん こまつな	655	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 牛肉 ぶた肉 大豆ミート	豆乳 ベーコン 鉄っこひじき ごま	白ごはん あぶら パン粉 マカロニ セロリ	あぶら ごま	たまねぎ にんじん ミニトマト セロリ	キャベツ えのきたけ	606	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 大豆 ちりめんじやこ ぶた肉	あつあげ みそ	白ごはん かたくり粉 こめこ さとう	ごま ごま油 あぶら	ごぼう にんにく しょうが ねぎ	にんじん キャベツ たまねぎ 干しいたけ	654	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 ごま ごま油	デミラーメン あぶら さとう	きりぼしだいこん きゅうり にんじん しょうが	にんにく たまねぎ キャベツ ねぎ	658	Kcal g g	
30	金	麦パターライス	牛乳	オムライス コーンチャウダー		牛乳 とり肉 オムライシート ベーコン	スキムミルク 豆乳	麦パターライス あぶら さとう じやがいも	こめこ バター 生クリーム	たまねぎ にんじん トマト ホールコーン	クリームコーン缶	643	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おります。

食塩量 5月 平均2.1g

