

5月 給食だより



令和6年5月
津幡町立太白台小学校

新学期が始まり、もうすぐ1ヶ月が経ちます。新しい環境にも少しずつ慣れてくるころですが、季節の変わり目でもあるこの時期は、緊張がほぐれて疲れが出やすくなったり、大型連休で生活リズムが崩れてしまったりします。疲れをためないように、早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムを整えましょう。

朝食が食べられない理由は…？

悪い当たることは
ありませんか…？

朝起きるのが遅い
食べる時間がない



夜おそく食べたので、
おなかがすいていない

大切です 朝ごはん！

朝ごはんを食べると、体や頭が活動を開始します。お昼の給食まで集中して授業を受けられます。まずはひとくちでも食べるようにしましょう。朝ごはんを食べている人は、赤、黄、緑の3色の食品（献立表に書かれています）をバランスよく食べられると、より良いですね！

また、これからどんどん気温が上がり、熱中症になりやすくなります。朝ごはんと一緒に水分も忘れずに摂って、元気に登校しましょう！

ちょっとまって！

朝ごはんを食べると
太るのが心配…

空腹時間が長くなると、体は栄養をたくわえておこうとするので、太りやすい体になってしまいます（お相撲さんは太るために朝食をぬきます）。1日3食、規則正しい食生活を送ることが、健康な体を維持するための基本となります。

オリンピックが開催された国の献立

2024年7月にフランスのパリでオリンピックが開催されることにちなみ、これまでにオリンピックが開催されたことのある土地の料理や食材を給食に取り入れます。

5月は、1964年、2021年にオリンピックが開催された「東京都」の献立です。
どんな料理が登場するか、楽しみにしてくださいね！



日	献立名	主に体をつくる(赤)	主に熱や力のもとになる(黄)	主に体の調子を整える(緑)	エネルギー	たんぱく質	脂質
7 (火)	ごはん ヤンニョムチキン こまつなともやしのナムル ワンタンスープ	鶏肉 豚肉	でんぷん 米粉 さとう 大豆油 ごま さとう ごま油 ワンタン(小麦粉)	にんにく こまつな もやし にんじん たまねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ	595	24.0	17.0
8 (水)	こめこミルクロール オムレツ キャベツとエリンギのソテー ミネストローネ	脱脂粉乳 鶏卵 ベーコン 大豆 豚肉 チキンウインナー	米粉 小麦粉 ショートニング さとう マーガリン 植物油 だんぷん マカロニ サラダ油 じゃがいも サラダ油 さとう	キャベツ たまねぎ エリンギ とうもろこし にんにく たまねぎ にんじん トマト セロリ	617	26.6	25.3
9 (木)	ごはん さばのみりんやき はりはりあえ さつきじる	さば 鶏肉 うすあげ わかめ みそ	米 さとう さとう じゃがいも	だいこん キャベツ きゅうり にんじん にんじん たまねぎ たけのこ さやえんどう	588	25.9	17.1
10 (金)	むぎごはん あらびきウインナー グリーンサラダ ポークカレー	ポークウインナー 豚肉	米 白麦 サラダ油 さとう じゃがいも サラダ油 カレールウ	キャベツ きゅうり ブロッコリー たまねぎ にんじん にんにく しょうが ブルーベリー	711	24.0	28.0
13 (月)	ごはん チヂミ チャブチェ あさりとわかめのスープ	おから 豆腐 牛肉 大豆ミート あさり わかめ 絹ごし豆腐	米 米粉 じゃがいも でんぷん さとう ショートニング ごま油 春雨 サラダ油 さとう ごま ごま油	にんじん たまねぎ にら にんにく たまねぎ にんじん きくらげ こまつな にんにく たまねぎ にんじん チンゲン菜	606	18.4	17.4
14 (火)	ごはん だしまきたまごのあんかけ いそかあえ ごまじる	だし巻き卵(鶏卵) 鶏肉 かまぼこ のり うすあげ みそ	米 だし巻き卵(さとう 小麦粉 大豆油) でんぷん さとう さとう もち ごま	しょうが キャベツ もやし だいこん えのきたけ こまつな にんじん	611	24.7	17.5
15 (水)	バターロール きびなごカリカリフライ フレンチサラダ アスパラのクリームに	脱脂粉乳 鶏卵 きびなご ベーコン 牛乳	小麦粉 さとう マーガリン 水あめ さとう じゃがいも でんぷん 米粉パン粉 玄米粉 植物油 大豆油 サラダ油 さとう マカロニ 米粉 生クリーム サラダ油	しょうが キャベツ ブロッコリー きゅうり とうもろこし アスパラガス たまねぎ にんじん しめじ	607	21.6	27.8
16 (木)	ぶたどん(むぎごはん) (ぐ) だいずとじゃがいもののりしお★ さわにわん	豚肉 大豆 あおのり 鶏肉	米 白麦 さとう でんぷん サラダ油 じゃがいも でんぷん 大豆油	しょうが たまねぎ にんじん こんにゃく こまつな たけのこ ごぼう えのきたけ にんじん みつば	645	25.4	20.7
17 (金)	ごはん ハンバーグのジンジャーソースかけ キャベツとツナのサラダ とんじる	ハンバーグ(鶏肉 豚肉 大豆たん白) ツナ 豚肉 みそ	米 ハンバーグ(じゃがいも 豚脂 でんぷん さとう 植物油) でんぷん さとう サラダ油 さとう じゃがいも	ハンバーグ(たまねぎ) レモン果汁 しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん だいこん ねぎ	592	24.6	15.1
20 (月)	ごはん カツオフライ うすあげとこまつなのあえもの ちゃんこなべ	かつお うすあげ 粗挽きつくね(鶏肉 大豆たん白) 鶏肉 焼き豆腐	米 でんぷん パン粉 小麦粉 大豆油・ さとう ごま 粗挽きつくね(でんぷん パン粉 さとう) ごま	こまつな にんじん もやし 粗挽きつくね(たまねぎ) はくさい こんにゃく しめじ にんじん ねぎ にんにく	644	29.0	21.4
21 (火)	ごはん とりにくのゆずしょうからあげ ひじきとごぼうサラダ★ キャベツとうすあげのみそしる	鶏肉 ひじき うすあげ みそ	米 でんぷん 大豆油 さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	しょうが ゆず果汁 ごぼう にんじん きゅうり たまねぎ キャベツ たまねぎ えのきたけ にんじん	631	24.4	23.0
22 (水)	ミルクしょくパン メープルジャム メンチカツ ジャーマンポテト しおこうじスープ	脱脂粉乳 寒天 豚肉 ベーコン 豚肉	小麦粉 ショートニング さとう さとう パン粉 さとう でんぷん 小麦粉 ショートニング 大豆油 じゃがいも サラダ油	キャベツ たまねぎ たまねぎ パセリ もやし キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ	593	21.4	22.9
23 (木)	ごはん いりどうぶつつみやき ごまあえ くるまふのたまごとじ	鶏肉 豆腐 大豆たん白 鶏卵 鶏肉 かまぼこ	米 さとう 植物油 でんぷん ごま さとう 車麩 さとう	にんじん たまねぎ えだまめ しょうが 干しいたけ キャベツ もやし にんじん 干しいたけ たまねぎ にんじん みつば	648	30.8	20.5
24 (金)	ごはん パオズ きりぼしだいこんのちゅうかあえ★ タンタンめん	豚肉 鶏肉 ひじき 焼き豚 昆布 豚肉 大豆ミート みそ	米 小麦粉 豚脂 でんぷん パン粉 さとう 植物油 さとう ごま油 中華めん ごま ごま油	キャベツ たまねぎ しょうが 切干大根 にんじん きゅうり たまねぎ たけのこ チンゲン菜 にんじん もやし ねぎ しょうが にんにく	651	22.9	21.9
27 (月)	ごはん ぶたにくのくわやき こんにゃくのきんぴら★ じゃがいもとわかめのみそしる	豚肉 さつまあげ わかめ みそ	米 でんぷん 大豆油 さとう サラダ油 さとう じゃがいも	こんにゃく ごぼう にんじん いんげん たまねぎ にんじん ねぎ	652	23.8	22.1
28 (火)	ごはん いかのチリソース かいそうサラダ はるさめスープ	いか天ぷら(いか) 海藻ミックス ロースハム 鶏肉	米 いか天ぷら(小麦粉 でんぷん) 大豆油 さとう さとう ごま油 ごま 春雨	にんにく しょうが キャベツ きゅうり 黄ピーマン にんじん えのき たまねぎ ねぎ	596	19.8	18.1
29 (水)	ミルクロール ハニーマスタードチキン コールスローサラダ コーンポタージュ	脱脂粉乳 鶏肉 ベーコン 牛乳	小麦粉 さとう ショートニング マーガリン オリーブ油 はちみつ さとう サラダ油 ノンエッグマヨネーズ 米粉 生クリーム	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ にんじん パセリ	603	24.7	24.6
30 (木)	ごはん シューマイ ブルコギいため たまごスープ	豚肉 大豆たん白 豚肉 絹ごし豆腐 鶏卵	米 でんぷん さとう 豚脂 小麦粉 植物油 サラダ油 さとう ごま ごま油 でんぷん でんぷん	たまねぎ しょうが たまねぎ にんじん こまつな 赤ピーマン りんご しょうが にんにく きくらげ たまねぎ ねぎ	612	24.8	20.3
31 (金)	ごはん あじのなんばんづけ ぶたにくとふとぎゅうりのしおいため いなりうどん	あじ 豚肉 うすあげ かまぼこ	米 でんぷん 大豆油 さとう サラダ油 ごま油 うどん さとう	ねぎ 太きゅうり にんじん こまつな しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ	626	28.2	19.8

※ 牛乳(主に体をつくる)は毎日つきます。※ 都合により一部献立を変更することもあります。※毎月かみかみ献立を実施。(★印)

栄養価平均 (中学年)	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩分	マグネシウム	亜鉛
	624kcal	15.5%	30.7%	358mg	3.0mg	257μg	0.59mg	0.54mg	21mg	4.8g	2.5g	83mg	2.9mg