



給食だより 5月

令和7年4月
津幡町立太白台小学校



さわやかな季節になりました。新しい学年やクラスに慣れてくる半面、疲れが出やすい時期です。休養を十分にとりましょう。

また、朝ごはんは1日の原動力です。早起きして時間の余裕を作り、エネルギーの源となる主食のご飯やパンに主菜と副菜をそろえた朝ごはんを、しっかり食べてから登校できるといいですね。

どんな朝ごはんがいいのかな？

～主食・主菜・副菜・汁物（飲み物）をそろえましょう～

1日を元気に始めるためには朝ごはんをしっかり食べることが大切です。朝ごはんは何でもいいから食べてくれればよいというものではありません。「主食」「主菜」「副菜」「汁物」の4つはきちんとそろっていましたか？ これらをそろえるだけで、栄養バランスはとても整いやすくなります。また牛乳・乳製品、くだものも添えるとさらに充実した朝ごはんになります。



副菜

おもにからだの調子をととのえるはたらきをする野菜をたくさん使ったおかず。

主菜

おもにからだをつくるはたらきをする肉、魚、卵などを使ったメインのおかず。

その他

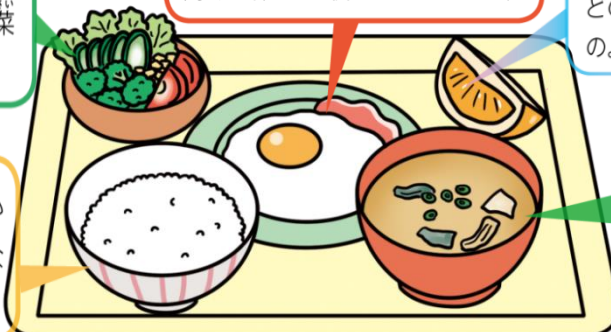
牛乳やチーズ、ヨーグルトなどの乳製品、季節のくだもの。おやつで食べてもよい。

汁物

副菜の1つ。みそ汁やスープなど。野菜をたくさん入れて具だくさんにするのがおすすめ。からだを温めてくれる。

主食

ご飯やパンなどおもにからだのエネルギーになる食べ物。



- ゆで野菜など電子レンジを活用して手軽に作りましょう。
- 前日にある程度準備をしておくと時間がない朝でも素早くできます。
- 前日の残り物や常備菜を活用するといいですね。

あとかたづけのおねがい

給食のあとかたづけはきちんとできていますか。食器に食べのこしはありませんか？おぼんの上にゴミはのっていませんか？給食室にかえってくる食器を見て、食べのこしやゴミが入っていると、調理員さんはかなしくなります。反対に、きれいな食器が返ってくると、調理員さんはとてもうれしい気持ちになります。

ピカピカのあとかたづけをめざしましょう！

●おさらやおわん●

ピカピカにしてから
きれいにかなねる



●スプーンやはし●

むきをそろえてかえす



●のこした食べもの●

きめられた
ところに
あつめる



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 水	こめこミルクロール ハニーマस्टードチキン ペンネのアラビアータ クラムチャウダー	脱脂粉乳 とりにく あさり 牛乳	米粉 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 ペンネ オリーブ油 油 じゃがいも パター 米粉	たまねぎ エリンギ にんにく トマト たまねぎ にんじん グリンピース	605	30.5	20.2
8 木	ごはん あげしゅうまい ブルコギふういため はるさめスープ	豚肉 大豆たん白 牛肉 鶏肉	ごはん でんぷん 豚脂 さとう 油 小麦粉 大豆油 油 さとう ごま ごま油 でんぷん はるさめ	たまねぎ しょうが しょうが にんにく りんご たまねぎ にんじん こまつな 赤ピーマン にんじん えのきたけ たまねぎ ねぎ	626	21.8	21.6
9 金	ごはん だしまきたまごのあんかけ こまつなのあえもの とんじる ひじきのり	だし巻き卵（鶏卵） 鶏肉 油揚げ 豚肉 みそ のり ひじき にぼし かつお	米 だし巻き卵（でんぷん さとう 大豆油） さとう でんぷん さとう じゃがいも 水あめ さとう	しょうが こまつな もやし にんじん たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	581	26.8	16.4
12 月	ごはん かつおフライ はりはりあえ★ さつきじる あまなつゼリー	かつお 鶏肉 油揚げ わかめ みそ	パン粉 小麦粉 大豆油 つぼ漬（さとう 水あめ）さとう さとう	つぼ漬（干しだいこん）キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ にんじん たまねぎ だけのこ さやえんどう 甘夏	625	25.7	17.4
13 火	ごはん ヤンニョムチキン こまつなともやしのナムル ワントンスープ ヨーグルト	鶏肉 ワントン（豚肉 大豆たん白 みそ） ヨーグルト	米 米粉 でんぷん 大豆油 さとう ごま さとう ごま油 ワントン（小麦粉 油 でんぷん さとう）	にんにく こまつな もやし にんじん ワントン（たまねぎ しょうが）もやし はくさい にんじん ねぎ	632	26.5	18.2
14 水	レモンロールパン きびなごカリカリフライ★ たまごいりキャベツのソテー ミネストローネ	脱脂粉乳 レモンシート（卵白 乳たん白 寒天） きびなご ベーコン いり卵（鶏卵） 大豆 豚肉	小麦粉 さとう マーガリン ショートニング レモンシート（さとう 油 でんぷん ショートニング 小麦粉） 水あめ さとう じゃがいも でんぷん 米粉パン粉 玄米粉 油 大豆油 いり卵（でんぷん さとう 油）油 油 さとう	レモン果汁 しょうが にんにく たまねぎ エリンギ キャベツ こまつな だいこん たまねぎ にんじん セロリー トマト	622	24.0	25.3
15 木	むぎごはん ウインナー フレンチサラダ カレー	ウインナー 牛肉	米 白麦 油 さとう 油 じゃがいも カレールウ	キャベツ きゅうり とうもろこし ブロッコリー にんにく しょうが たまねぎ にんじん ブルーン りんご	743	24.6	29.1
16 金	ごはん ぶたにくのくわやき★ ふきとあつあげのもの ごまじる	豚肉 厚揚げ 鶏肉 みそ	米 でんぷん 米粉 大豆油 さとう さとう もち ごま	ふき にんじん こんにゃく だいこん にんじん えのきたけ ねぎ	701	27.2	24.8
19 月	ごはん たこやき きゅうりのザクザク かしわのすきやき	大阪献立 たこ あおのり 糸かまぼこ 鶏肉 焼き豆腐	米 小麦粉 油 さとう 大豆油 さとう くるまふ 油 さとう	キャベツ ねぎ キャベツ きゅうり きくらげ こんにゃく たまねぎ ねぎ にんじん	608	23.0	17.2
20 火	ごはん とりにくのこうみソースかけ きりぼしだいこんのちゅうかあえ★ しおラーメン	鶏肉 焼き豚 昆布 豚肉	米 さとう でんぷん 米粉 油 さとう ごま油 中華めん	しょうが にんにく 切干しだいこん きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし にんじん ねぎ	665	29.8	18.5
21 水	キャロットパン コーンフライ ブロッコリーのサラダ アスパラのクリームに	脱脂粉乳 鶏卵 大豆たん白 鶏肉 牛乳	小麦粉 さとう マーガリン 小麦粉 さとう ショートニング パン粉 水あめ イタリアンドレッシング（油 さとう） マカロニ 油 米粉 生クリーム	にんじん えのきたけ たまねぎ ねぎ とうもろこし ブロッコリー キャベツ にんじん イタリアンドレッシング （たまねぎ 赤ピーマン しいたけ オリーブ） アスパラガス たまねぎ にんじん しめじ	582	22.5	23.7
22 木	ごはん ぶたにくのみそいため しんじゃがいものそぼろに オレンジ	豚肉 みそ 鶏肉	米 油 さとう 油 じゃがいも さとう でんぷん	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな たまねぎ にんじん こんにゃく いんげん オレンジ	565	23.8	14.1
23 金	ごはん しろみざかなのチリソースかけ かいそうサラダ たまごとコーンのスープ	白身魚天ぷら（ホキ） 海藻ミックス 鶏肉 鶏卵	米 白身魚天ぷら（小麦粉 でんぷん 油） 油 大豆油 さとう さとう ごま油 ごま でんぷん	にんにく しょうが キャベツ きゅうり 黄ピーマン とうもろこし たまねぎ 干ししいたけ ねぎ	607	22.3	20.3
26 月	ごはん パオズ チャプチェ チンゲンサイのスープ	豚肉 鶏肉 ひじき 牛肉 豆腐 ハム	米 豚脂 でんぷん パン粉 さとう 油 小麦粉 はるさめ 油 さとう ごま油 ごま	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく たまねぎ にんじん きくらげ こまつな チンゲンサイ もやし にんじん ねぎ	585	20.4	19.2
27 火	ぶたどん（むぎごはん） （ぐ） だいずとじゃがいもののりしお★ あつあげのみそしる	豚肉 大豆 あおのり 油揚げ みそ	米 白麦 油 さとう でんぷん じゃがいも 大豆油 でんぷん 米粉	しょうが たまねぎ にんじん こんにゃく ねぎ だいこん たまねぎ にんじん えのきたけ	678	25.7	23.2
28 水	ミルクしょくパン チョコだいずクリーム ポテトカップグラタン グリーンサラダ しおこうじスープ	脱脂粉乳 大豆粉 脱脂粉乳 豆乳 おから 大豆粉 豚肉	小麦粉 ショートニング さとう 油 さとう ココアパウダー ショートニング じゃがいも 米粉 水あめ 油 さとう 油 さとう	たまねぎ にんじん とうもろこし ほうれんそう キャベツ きゅうり ブロッコリー もやし はくさい たまねぎ にんじん えのきたけ	604	20.0	28.7
29 木	ごはん あじのみりんやき ひじきとごぼうのサラダ こうやどうふのたまごとじ	あじ ひじき 鶏卵 鶏肉 高野豆腐	米 さとう さとう ごま ノンエッグマヨネーズ さとう	ごぼう にんじん きゅうり たまねぎ たまねぎ にんじん 干ししいたけ みつば	631	32.3	20.1
30 金	ゆかりごはん やさいかきあげ ぶたにくとふときゅうりのいためもの いなりうどん	豚肉 油揚げ かまぼこ	ごはん さとう さつまいも 小麦粉 でんぷん 油 大豆油 油 ごま油 うどん さとう	赤しそ たまねぎ ごぼう にんじん しょうが 太きゅうり にんじん こまつな たまねぎ 干ししいたけ ねぎ	616	21.0	22.2

※ 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
	625kcal	15.9%	30.4%	346mg	3.3mg	252μg	0.58mg	0.56mg	23mg	4.7g	2.3g	82mg	2.7mg