



新緑が目に鮮やかな季節となりました。子どもたちは新しい環境にも慣れてきたようで、給食の準備や後片付けを協力してスムーズに進めている様子が見られます。

新年度が始まって1か月がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？ 朝なかなか起きられなかったり、日中ボーッとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましょう。



こんげつ きゅうしょくもくひょう  
今月の給食目標

き つ 食事のマナーに気を付けよう

給食の決まり ☆ 食事のマナーを守りましょう

<p>給食の前に、机の上を片付けましょう。</p>	<p>手をきれいに洗いましょう。</p>	<p>給食当番は身支度を整え、健康チェックをしましょう。</p>
<p>協力して準備をしましょう。</p>	<p>全員の給食がそろったら、「いただきます」をしましょう。</p>	<p>姿勢よく、持てる食器は手に持って食べましょう。</p>
<p>食べ物は、食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。</p>	<p>時間内に食べ終わるようにしましょう。</p>	<p>食器は大切に扱いましょう。</p>

おはしってすごい!

おはしの先を合わせる  
上のおはしはえんぴつをもつように  
下のおはしはうごかさないうかさない

おはしを上手に使って、おいしく食べましょう。

「五節句(五節供)」と行事食について知ろう!

5月5日は、国民の祝日「こどもの日」ですが、男の子の健やかな成長を祝う「端午の節句」でもあります。節句と名のつく行事はほかに、1月7日の「人日の節句」、3月3日の「上巳の節句」、7月7日の「七夕の節句」、9月9日の「重陽の節句」があり、まとめて「五節句(五節供)」と呼ばれます。

中国から伝わった風習が日本独自の行事に変化したもので、行事食には、健康で幸せに暮らせるようにという願いが込められています。それぞれの節句には、邪気(病気や災難を起こす悪い気)を払うとされる季節の植物が用いられているのも特徴です。

**5/5**

端午の節句  
(菖蒲の節句)

ちまき  
かしわもち

かぶとや武者人形、こいのぼりを飾り、「ちまき」や「かしわもち」を食べて、男の子の健やかな成長を祝います。香りの強い菖蒲を入れたお風呂につかり、厄を払う風習もあります。

日	曜	献立名				主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる	エネルギー						
		主食	飲物	主菜	副菜 汁物 その他				たんぱく質	脂質					
1	水	白ごはん	牛乳	豚肉のしょうが焼き いしるレモンサラダ オクラのみそ汁 お茶プリン カツオブライ	八十八夜給食	豚肉 ハム 豆腐 豆乳	牛乳	ピーマン にんじん オクラ	たまねぎ なめこ キャベツ ねぎ きゅうり レモン	米 砂糖 片栗粉	オリーブオイル	650 Kcal	26 g	17 g	1.8 g
2	木	白ごはん	牛乳	白和え きのこのすまし汁 かしわもち	子どもの日給食	大豆 豆腐 かつお 小豆	牛乳 昆布	にんじん 小松菜	コーン たまねぎ なめこ しめじ 干しシイタケ えのきだけ	米 こんにやく 砂糖	揚げ油 ごま	706 Kcal	37 g	15 g	1.9 g
7	火	白ごはん	牛乳	チキンのオーブン焼き ブロッコリーとポテトのつけあわせ 大根とたまねぎのコンソメスープ		鶏肉	牛乳	ブロッコリー にんじん 小松菜	コーン 大根 たまねぎ なめこ ねぎ	米 じゃがいも	オリーブオイル	591 Kcal	23 g	16 g	1.6 g
8	水	白ごはん	牛乳	野菜かき揚げ わかめときゅうりの酢の物 ほうれん草と揚げのみそ汁		油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草 小松菜	きゅうり たまねぎ キャベツ ごぼう	米 さつまいも 小麦粉	揚げ油	652 Kcal	17 g	23 g	1.5 g
9	木	白ごはん	牛乳	イカだんごチリソース もずく中華スープ ソーダフroot風ゼリー		豆腐 豆乳 いか	牛乳 もずく	ブロッコリー トマト にんじん	グリーンピース もやし しょうが たまねぎ ねぎ えのきだけ メロン果汁	米 砂糖 片栗粉	サラダ油	631 Kcal	24 g	15 g	2.0 g
10	金	白ごはん	牛乳	さばのしょうが煮 あげとごぼうの炊いたん わかめのみそ汁		厚揚げ 豆腐 さば	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	ごぼう たまねぎ ねぎ	米 砂糖		662 Kcal	26 g	21 g	1.8 g
13	月	白ごはん	牛乳	ウインナー コールスローサラダ エリンギのコンソメスープ		ソーセージ 豆腐	牛乳	にんじん ほうれん草	キャベツ きゅうり コーン エリンギ ねぎ	米	サラダ油	621 Kcal	19 g	24 g	1.8 g
14	火	白ごはん	牛乳	はりはり和え 洋風おでん		がんもどき ウインナー	牛乳 昆布	にんじん 小松菜	切干大根 きゅうり キャベツ たまねぎ 大根	米 砂糖 こんにやく	ごま	609 Kcal	21 g	19 g	2.1 g
15	水	白ごはん	牛乳	魚の大豆あんかけ わかめと揚げのみそ汁		鮭 大豆 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	たまねぎ もやし きくらげ ねぎ えのきだけ	米 片栗粉 米粉 砂糖	サラダ油	613 Kcal	28 g	16 g	2.1 g
16	木	白ごはん	牛乳	春雨サラダ マーボー豆腐		ハム 豆腐 豚肉	牛乳	にんじん	きゅうり キャベツ もやし たけのこ たまねぎ ねぎ 干しシイタケ	米 春雨 砂糖 片栗粉	ごま油 ごま サラダ油	674 Kcal	25 g	21 g	2.4 g
17	金	白ごはん	牛乳	ポークカレー フルーツポンチ		豚肉	牛乳	にんじん トマト	玉ねぎ グリンピース コーン しょうが こんにやく ナタデココ りんご 黄桃 みかん パイナップル	米 白麦 じゃがいも	サラダ油	813 Kcal	23 g	19 g	2.6 g
20	月	白ごはん	牛乳	コロッケ 春野菜のソテー キャベツのコンソメスープ 上戸小振替休日		ベーコン 豚肉	牛乳	にんじん アスパラガス ブロッコリー キャベツ	ねぎ たまねぎ コーン キャベツ	米 じゃがいも 小麦粉	揚げ油 サラダ油 バター	637 Kcal	17 g	21 g	1.7 g
21	火	白ごはん	牛乳	ぎょうざ もやしの中華いため チンゲン菜の中華スープ		豚肉 鶏肉 大豆	牛乳	ピーマン にんじん チンゲン菜	もやし たけのこ きくらげ しょうが たまねぎ しめじ ねぎ キャベツ ニラ	米 こんにやく 砂糖 小麦粉	ごま油 ごま	557 Kcal	19 g	13 g	1.3 g
22	水	白ごはん	牛乳	ししゃもフライ きんぴらごぼう 小松菜のみそ汁		鶏肉 油揚げ ししゃも	牛乳	にんじん いんげん 小松菜	ごぼう たまねぎ しめじ	米 こんにやく 砂糖 小麦粉	揚げ油 サラダ油 ごま	625 Kcal	21 g	20 g	1.6 g
23	木	食パン	牛乳	切干大根のゴママヨ和え 野菜たっぷりポトフ いちごジャム		ウインナー ツナ	牛乳	にんじん ブロッコリー	切干大根 コーン 枝豆 しめじ ごぼう キャベツ たまねぎ	食パン 砂糖 じゃがいも	ごま	565 Kcal	23 g	24 g	2.6 g
24	金	白ごはん	牛乳	大根なます よせなべ風汁 いちごとみかんのゼリー		鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳 昆布	にんじん	切干大根 大根 きゅうり 白菜 干しシイタケ ねぎ みかん果汁 いちご果汁	米 砂糖	ごま	648 Kcal	25 g	17 g	1.3 g
27	月	白ごはん	牛乳	和風きのこハンバーグ じゃがいもと油揚げのみそ汁	若山小振替休日	豚肉 鶏肉 大豆 油揚げ 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	えのきだけ 干しいたけ たまねぎ もやし ねぎ	米 砂糖 片栗粉 じゃがいも		588 Kcal	21 g	16 g	2.1 g
28	火	白ごはん	牛乳	ポテトカップグラタン ブロッコリーのグリーンサラダ しめじのコンソメスープ		ハム 豆腐	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー ほうれん草	きゅうり コーン しめじ たまねぎ コーン グリンピース ねぎ	米 じゃがいも 小麦粉	オリーブオイル	580 Kcal	17 g	14 g	1.4 g
29	水	白ごはん	牛乳	タッカルビ わかめスープ		鶏肉 厚揚げ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが キャベツ もやし たまねぎ グリンピース えのきだけ 干しシイタケ ねぎ	米 砂糖 片栗粉	サラダ油 ごま油	623 Kcal	27 g	17 g	1.5 g
30	木	白ごはん	牛乳	ひじきのマヨスパサラダ 鶏団子のトマトスープ煮		鶏肉 豚肉 大豆	牛乳 ひじき チーズ	にんじん トマト	キャベツ 枝豆 たまねぎ コーン グリンピース こんにやく りんご 黄桃	米 スパゲッティ 砂糖	オリーブオイル	582 Kcal	19 g	17 g	1.4 g
31	金	白ごはん	牛乳	チキンライス ブロッコリーのコンソメスープ グレープゼリー		鶏肉	牛乳	ブロッコリー にんじん	たまねぎ コーン グリンピース しめじ ぶどう果汁	米 白麦 じゃがいも 砂糖	バター サラダ油	545 Kcal	18 g	12 g	2.1 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。

※主な食材名は、食品の栄養的な働きにより、3色のグループに分けて記載してあります。

☆アレルギー対応日はありません。

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
今月の平均値	627	23	18	1.8
栄養基準量	650	21~32	14~21	2未満