



5月の献立表

(こども園用)

多古町学校給食センター

2024年

ひつけ	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			えいようか				びごう
		あか ち にく ぼね 血や肉や骨になる	みどり からだ ちようし たい 体の調子を整える	きいろ ねつ ちから 熱や力になる	エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	えんぶん g	
1 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ぎょうざまき ぶたキムチいため とうもろこしスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たまご	にんじん たまねぎ もやし はくさい パセリ コーン にら	こめ サラダあぶら さとう でんぶん ごま ごまあぶら	512	22.6	16.7	1.90	
2 (木)	わかめごはん ぎゅうにゅう かつおフライ(ツ) ごまあえ わかたけじる ★かしわもち	わかめ ぎゅうにゅう かつお とりにく うすらたまご	ほうれんそう もやし にんじん たけのこ きぬさや	こめ おおむぎ だいずあぶら ごま パンこ かしわもち	636	27.4	15.2	2.12	こどもの日 給食
7 (火)	むぎごはん ぎゅうにゅう ポークカレー トマトオムレツ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト パイン おうとう	こめ おおむぎ サラダあぶら じゃがいも カレールウ ナタデココ ゼリー サイダー	584	19.2	16.9	2.17	
8 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがゆき キャベツのたくあんあえ ★ソーダゼリー とうふとあぶらあげのみそしる	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ ぶたにく	たまねぎ キャベツ もやし たくあん だいこん こまつな ねぎ しょうが	こめ ごま ゼリー さとう	494	23.0	13.7	2.00	
9 (木)	ごはん ぎゅうにゅう 二郎まんじゅう(幼1職2) もやしのポンずあえ はっぼうさい	ぎゅうにゅう むきえび ぶたにく うすらたまご いか	もやし こまつな にんじん しょうが たまねぎ きくらげ はくさい ニろ	こめ ごま ごまあぶら でんぶん	486	24.3	14.5	1.52	
10 (金)	ごはん ぎゅうにゅう てつわんえびしゅうまい(2) ぶたにくとだいこんのうまに さといものみそしる	ぎゅうにゅう えび ぶたにく あぶらあげ みそ	にんじん だいこん しいたけ えだまめ たまねぎ ねぎ	こめ サラダあぶら さとう さといも	510	20.7	15.9	1.98	
13 (月)	きなこあげパン ぎゅうにゅう あつまきたまごウインナー かいそうサラダ(わふうドレッシング) ポトフ	きなこ ぎゅうにゅう たまご かいそう ウインナー	ブロッコリー きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	パン だいずあぶら さとう ドレッシング サラダあぶら じゃがいも	571	22.1	27.5	2.64	
14 (火)	ごはん ぎゅうにゅう さばのぶなかほし ピリからこんにやく にくだんごのみそしる	ぎゅうにゅう サバ ちくわ かつおぶし とりにく みそ	こんにやく にんじん いんげん ごぼう こまつな ねぎ	こめ サラダあぶら さとう	575	26.4	24.4	2.49	
15 (水)	ごはん ぎゅうにゅう おからコロッケ(ツ) ちくぜんに むらくもじる	ぎゅうにゅう おから とりにく さつまあげ たまご とうふ	にんじん れんこん こんにやく ごぼう いんげん こまつな	こめ だいずあぶら サラダあぶら さといも さとう でんぶん じゃがいも パンこ	502	20.6	14.9	1.96	
16 (木)	ピラフ ぎゅうにゅう あじマスタードパンこやき キャベツのクリームに フルーツあえ	とりにく ぎゅうにゅう アジ ウインナー	グリーンピース たまねぎ にんじん キャベツ しめじ コーン パイン おうとう りんご	こめ サラダあぶら パンこ おおむぎ ゼリー	638	24.9	19.5	2.12	
17 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ピンパ(やきにくとナムル) いかボールとはるさめのスープ ★セノビーゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく いか	ねぎ しょうが にんじん もやし ほうれんそう キャベツ チンゲンサイ にんにく	こめ さとう ごまあぶら ごま はるさめ ゼリー	491	23.4	11.7	1.95	
20 (月)	★ナン ぎゅうにゅう カレーミート ハムチーズピカタ ゆでやさしい(ソイグ マヨネーズ)	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく チーズ たまご だいずミート	ブロッコリー かつお にんじん しょうが にんにく たまねぎ トマト	ナン カレージョネーズ サラダあぶら こむぎこ	544	24.0	25.8	2.12	
21 (火)	ごはん ぎゅうにゅう やさしいりさつまあげ さんしょくそぼろ アーモンドこざかな じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう タラすりみ とりにく たまご みそ わかめ こざかな	しょうが にんじん えだまめ たまねぎ ねぎ	こめ サラダあぶら さとう じゃがいも アーモンド	517	24.3	16.3	1.93	
22 (水)	ごはん ぎゅうにゅう さばしせんふうみやき ぶたにくとこんにやくのしぐれに やさしいのみそしる	ぎゅうにゅう サバ ぶたにく あぶらあげ みそ	しょうが ごぼう つきこんにやく にんじん もやし たまねぎ しめじ こまつな	こめ さとう ごま	545	26.4	23.2	2.06	
23 (木)	ごはん ぎゅうにゅう はるまき もやしあえ ジャージャンとうふ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく みそ	こまつな もやし にんじん しょうが にんにく たまねぎ たけのこ しいたけ いんげん ねぎ	こめ だいずあぶら ごまあぶら さとう でんぶん	508	18.8	17.2	1.88	
24 (金)	ごはん ぎゅうにゅう とうふハンバーグわふうだれ はるさめいりやさしいため けんちんじる ★ベジカスター 別ト	ぎゅうにゅう とりにく ハム とうふ	にんじん もやし キャベツ ごぼう こんにやく だいこん ねぎ	こめ さとう でんぶん サラダあぶら はるさめ さといも タルト	592	24.8	18.7	1.90	
27 (月)	パンズパン ぎゅうにゅう しろみぎかなフライ(ツ) コールスローサラダ ポークビーンズ	ぎゅうにゅう タラ ぶたにく だいず	キャベツ きゅうり コーン にんじん たまねぎ トマト グリーンピース	パン だいずあぶら ドレッシング サラダあぶら じゃがいも さとう パンこ	498	24.1	17.0	2.04	
28 (火)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたどんのぐ あつやきたまご こんにやくサラダ(あおじそドレッシング)	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく	キャベツ きゅうり こんにやく にんじん ごぼう たまねぎ しらたき	こめ さとう	470	22.6	12.7	1.87	
29 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ネギしおだれチキン ごぼうサラダ わかめスープ ★カルてつヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく なると たまご わかめ ヨーグルト	ねぎ ごぼう にんじん きゅうり コーン たまねぎ	こめ はちみつ ドレッシング でんぶん	511	24.5	14.6	2.04	カミカミ 給食
30 (木)	ごはん ぎゅうにゅう キャベツメンチ(ツ) ひじきとだいずのいりに とんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき あぶらあげ だいず とうふ みそ	にんじんこんにやく ごぼう だいこん ねぎ キャベツ	こめ だいずあぶら ごまあぶら さとう サラダあぶら さといも パンこ	511	20.0	16.7	2.33	
31 (金)	ハヤシライス ★ジョアプレーン チキンナゲット(2) えだまめサラダ(たまねぎドレッシング)	ジョア とりにく わかめ ぶたにく	えだまめ キャベツ にんにく しょうが にんじん たまねぎ しめじ グリンピース	こめ おおむぎ ドレッシング サラダあぶら ハヤシルウ	541	20.5	13.6	2.52	

()はかずもの ★は業者配送 材料その他の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

学校給食 摂取基準	490	24.5	16.3	1.5g未満	※脂質の基準値は 摂取エネルギーの 25~30%
--------------	-----	------	------	--------	--------------------------------

給食だより

令和6年
5月号

(毎月19日は食育の日)

多古町学校給食センター

令和6年4月発行



朝ごはんをしっかりと食べて 1日を元気にすごしましょう!



生活リズムを見直そう

新年度が始まって1ヶ月がたちましたが、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。

生活リズムを整えるためのポイント!

- ①起きたら、朝日を浴びる
- ②朝食をよくかんで食べる
- ③昼間は外で体を動かす



- ④食事は決まった時間に食べる



☆朝食後に、トイレに行く習慣をつけましょう。



- ⑤早めに布団に入る



☆寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。



バランスアップの朝ごはん

3つのお皿をそろえて栄養バランスのよい朝ごはんを完成させましょう!

☆主食の皿



脳が目覚める

頭がすっきりし、午前中も授業に集中できます。

☆主菜の皿



体が目覚める

体温が上がり、活動的に動けるようになります。

☆副菜の皿



腸が目覚める

排便を促し、すっきりと登校できます。

