

5月給食目標
 食事のマナーを
 身につけよう

5月給食献立予定表

令和6年度
 市貝小学校

朝ごはんは食べましたか？しるしをつけましょう。
 ◎ 3つのグループを食べた。
 ○ 2つのグループを食べた。
 △ 1つのグループを食べた。
 × 何も食べない。

曜日	献立	おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
		あか		みどり		きいろ				
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質			
1 (水)	やきにくごはん 牛乳 サラダニソア にくだんごスープ	ぶた肉 みそ	牛乳	にら とうもろこし にんにく	ぎゅうり じゃがいも しょうが	米 さとう はちみつ	バター	602	22.4	19.8
2 (木)	カレーうどん 牛乳 ちくわのいそべあげ こんにゃくサラダ チーズドック	とり肉 だいす	牛乳	にんじん たまねぎ ねぎ トマト りんご パナナ	うどん じゃがいも 小麦粉 はちみつ	うどん じゃがいも 小麦粉 はちみつ	サラダ油	668	23.5	24.8
7 (火)	かんぴょういりぶたどん 牛乳 あつやきたまご ブロッコリーとツナのサラダ	ぶた肉	牛乳	かんぴょう にんじん たまねぎ こぼろ しらたき	さとう	米 さとう	サラダ油 こま	670	26.4	20.4
8 (水)	ごはん 牛乳 チンジャオロウスー こまつなのちゅうかあえ ワンタンスープ	ぶた肉	牛乳	たけのこ ビーマン にんじん たまねぎ しょうが にんにく	さとう	米	ねぎ油 サラダ油	664	23.6	19.1
9 (木)	コッパパン 牛乳 ハンバーグケチャップソース マカロニサラダ はるのシチュー	とり肉 ぶた肉 だいす	牛乳	たまねぎ トマト にんにく しょうが	さとう	小麦粉 さとう	ショートニング マーガリン	720	31.0	29.1
10 (金)	ごはん 牛乳 チーズはんぺんフライ・ソース おかがあえ にくじゃが	魚肉すりみ 卵白	牛乳	にんじん キャベツ とうもろこし たまねぎ レモン果汁	さとう	米	植物油脂 サラダ油	718	23.0	22.1
13 (月)	ごはん 牛乳 あじのねぎしおやき いそかあえ なまあげとぶたにくのみそいため	あじ	牛乳	ねぎ	さとう	米	ごま油	683	31.5	21.1
14 (火)	ごはん・のりこうみふりかけ 牛乳 ぶたにくしゅうまい② ささみとやさいのサラダ ちゅうかスープ	ぶた肉	牛乳	たまねぎ しょうが	さとう	米 さとう	ごま	680	20.9	24.6
15 (水)	たけのこごはん 牛乳 カツオカツ・ソース アスパラのごまあえ とんじる	あぶらあげ	牛乳	たけのこ	さとう	米 さとう	植物油脂 サラダ油	651	23.8	19.4
16 (木)	バターロールパン 牛乳 チキンナゲット② マリネサラダ やきそば	とり肉 だいす おから	牛乳	ブロッコリー キャベツ たまねぎ きゅうり とうもろこし レモン果汁	さとう	小麦粉 さとう 小麦粉	植物油脂	642	23.8	24.0
17 (金)	ポークカレー(むぎいりごはん) 牛乳 イタリアンサラダ セノビーゼリー	ぶた肉 だいす	牛乳	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト パナナ りんご	さとう	米 小麦粉 じゃがいも 小麦粉 さとう はちみつ	植物油脂	686	20.4	18.2

★朝ごはんチェックについて

主食

主菜

副菜



主食・主菜・副菜をそろえて食べた → ◎3つのグループを食べた

主食・主菜・副菜の中から、2品食べた → ○2つのグループを食べた

主食・主菜・副菜の中から、1品食べた → △1つのグループを食べた

朝ごはんを食べなかった → ×

朝ごはんは食べましたか？
 しるしをつけましょう。
 ◎ 3つのグループを食べた。
 ○ 2つのグループを食べた。
 △ 1つのグループを食べた。
 × 何も食べない。

		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー (kcal)
		あか		みどり		きいろ		たんぱく質 (g)
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	脂質 (g)
20 (月)	ごはん 牛乳 やさしいいろいろにくだんご② わかめサラダ マーボー豆腐	とり肉 だいず	牛乳	たまねぎ トマト にんじん えだまめ くわいりんご ねぎ しょうが キャベツ		米	なたね油	666 26.5 20.6
21 (火)	むぎいりごはん 牛乳 なっとう かんぴょうサラダ ぶたにくとだいこんのもの	だいず	牛乳	かんぴょう きゅうり にんじん とうもろこし		米 麦	ノンエッグマヨ	657 25.3 19.8
22 (水)	ツナピラフ (むぎいりごはん) 牛乳 トマトミートオムレツ コールスローサラダ しるビーフン	まぐろ	牛乳	えだまめ		米 麦	なたね油 バター	671 23.2 25.8
23 (木)	しょくパン・ブルーベリージャム 牛乳 とりにくのチーズやき ツナサラダ ミネストローネ	とり肉 だいず	脱脂粉乳 牛乳	ブルーベリー		小麦粉 さとう	ショートニング マーガリン	687 30.7 24.4
24 (金)	かきあげどん (やさいかきあげ・てんどのたれ) 牛乳 こんさいサラダ くたくさんじる	卵黄	牛乳	たまねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく		米 小麦粉 さとう	サラダ油	732 17.4 28.9
27 (月)	ビビンバ (むぎいりごはん) (やきにく・ごまあえ・きんしたまご) 牛乳 かんこくふうみそしる	ぶた肉 たまご かつおぶし	牛乳	たけのこ しいたけ こまつな もやし		米 麦 さとう	サラダ油 ごま ごま油 植物油	658 26.9 21.7
28 (火)	ちゅうかふうたきこみごはん 牛乳 ユーリンチー あさづけ ちゅうかふうコーンスープ	やきぶた	牛乳	にんじん しいたけ たけのこ こまつな		米	ごま油 ごま ラード	621 25.4 22.0
29 (水)	ごはん 牛乳 ミナミカマスのてりやき ひじきのごもくいりに たまねぎとふのみそしる	ミナミカマス とりにく あぶらあげ とうふ みそ	牛乳	にんじん ごぼう えだまめ こんにゃく たまねぎ にんじん ほうれんそう		さとう	サラダ油 ごま油	600 26.0 16.0
30 (木)	あげパン 牛乳 シーザーサラダ チキンのトマトクリームシチュー	ハム 卵黄	脱脂粉乳 牛乳	プロッコリー にんじん キャベツ 赤ピーマン レモン果汁 にんにく たまねぎ		小麦粉 さとう	ショートニング マーガリン ココア サラダ油	687 23.5 28.6
31 (金)	キムチチャーハン 牛乳 ねぎまんじゅう② ウイナーとやさいのスープ アセロラゼリー	とり肉 だいず	牛乳	はくさい たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご ピーマン		米 さとう	ごま ごま油 サラダ油	701 24.5 19.1

＜児童一人一回当たりの学校給食摂取基準＞
(8歳～9歳の場合)

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
650kcal	21g～32g	14g～21g	2g未満
＜今月の栄養価平均値＞	24.7g	22.4g	2.4g



つか
疲れをとると
期待されている
アミノ酸の
アスパラギン酸!

からだ
体の抵抗力を高め、
わかわか
若々しさを保つ

カロテン(ビタミンA)、
ビタミンC、ビタミンE!

エネルギーを生み出すときに
欠かせないビタミンB₁、B₂

健全な発育を助け
貧血の予防に働く葉酸!

アスパラガスには栄養ギンギン!

日光に当てずに育てる
ホワイトアスパラガス、また陽に当てたもの
も緑色だけでなく紫色のアスパラガスもあり
ます。切り方によっても味わいが変わります。
1本まるごと、斜め切り、せん切りなど
いろいろ試してみてください。