

今月の食育目標： 食事のマナーについて考えよう

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるものとなる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるものとなる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのものとなる食品		1食分-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
7	火	☑	麦ご飯					米 麦		778kcal 31.2g 24%	新元号 お祝い メニュー 年少給食 スタート
			焼き肉	豚肉 みそ		赤ピーマン	にんにく しょうが 玉ねぎ	砂糖 片栗粉	油 ごま油		
			しゅうまい	豚肉 鶏肉 たらすり身 大豆粉			玉ねぎ	片栗粉 砂糖 小麦粉			
			春雨スープ	ベーコン			大根 キャベツ 根深ねぎ	春雨			
			さくらゼリー(新元号入り)				さくらんぼ果汁 レモン果汁	砂糖 水あめ			
8	水	☑	麦ご飯					米 麦		734kcal 27.1g 28%	南小なし
			あじフライ	あじ				パン粉 小麦粉 片栗粉	油		
			千草和え	油揚げ		小松菜 にんじん	キャベツ しらたき	砂糖	ごま油		
			かき玉汁	豆腐 卵			玉ねぎ 根深ねぎ	片栗粉			
9	木	☑	バターロールパン					パン 砂糖	マーガリン	695kcal 31.3g 35%	北小なし
			タンドリーチキン	鶏肉			玉ねぎ にんにく しょうが		油		
			コールスローサラダ			小松菜	キャベツ コーン	砂糖	油		
			ポテトスープ	ウインナー		にんじん	玉ねぎ	じゃがいも	油		
10	金	☑	麦ご飯					米 麦		732kcal 32.1g 17%	
			鶏肉のみそ焼き	鶏肉 みそ					ごま油		
			五目きんぴら	豚肉 さつま揚げ		にんじん いんげん	ごぼう	砂糖	ごま油		
			わかめスープ		わかめ	小松菜	玉ねぎ	春雨	ごま油		
			バナナ				バナナ				
13	月	☑	麦ご飯					米 麦		760kcal 28.7g 26%	
			マーボー豆腐	豚肉 みそ 豆腐			しょうが しいたけ 玉ねぎ たけのこ 葉ねぎ	砂糖 片栗粉	油 ごま油		
			ハンサンスー	ハム			きゅうり キャベツ	春雨 砂糖	ごま油		
			ニューサマーオレンジ				ニューサマーオレンジ				
14	火	☑	麦ご飯					米 麦		826kcal 38.9g 25%	
			さばのソース煮	さば			しょうが	砂糖			
			春雨の炒め物	豚肉		青ピーマン にんじん	玉ねぎ たけのこ	春雨 砂糖	ごま油 油		
			豚汁	豚肉 みそ		にんじん	しめじ 大根 根深ねぎ	じゃがいも			
15	水	☑	ロールパン					パン		969kcal 31.2g 34%	幼稚園なし
			ウインナー/添え野菜	ウインナー		にんじん	キャベツ	砂糖	油		
			ビーンズチャウダー	ベーコン 大豆 ひよこ豆 牛乳		にんじん	玉ねぎ	じゃがいも 小麦粉	油 バター 生クリーム		
			フルーツポンチ				みかん パイン りんご(※全て加熱済)	砂糖 白玉団子			
16	木	☑	黒米ご飯					米 黒米		778kcal 29.5g 21%	南小 試食会
			黒はんぺんのお茶フライ	黒はんぺん 卵			茶葉	小麦粉 パン粉	油		
			鶏肉とたけのこの煮物	鶏肉		にんじん いんげん	こんにゃく たけのこ	砂糖	油		
			けんちん汁	豆腐		にんじん	ごぼう 大根 干しいたけ こんにゃく 根深ねぎ	じゃがいも	ごま油		
17	金	☑	麦ご飯					米 麦		770kcal 27.6g 24%	
			ポークカレー	豚肉		にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ	じゃがいも	油 カレールウ		
			アスパラサラダ			アスパラ	きゅうり キャベツ コーン	砂糖	油		
			オレンジ				オレンジ				
20	月	☑	中華麺					麺		797kcal 34.3g 17%	
			みそラーメンスープ	豚肉 みそ		にら	にんにく しょうが たけのこ きくらげ キャベツ 根深ねぎ 玉ねぎ		油		
			じゃがいものきんぴら			にんじん いんげん	こんにゃく	じゃがいも 砂糖	ごま油		
			フルーツ缶のヨーグルト和え		ヨーグルト		りんご みかん(※全て加熱済) ナタデココ	砂糖			
21	火	☑	わかめご飯		炊き込みわかめ			米 麦		801kcal 32.6g 32%	
			鶏肉の唐揚げ	鶏肉			にんにく しょうが	小麦粉 片栗粉	油		
			野菜のごま和え			ほうれん草	キャベツ きゅうり	砂糖	練りごま ごま		
			小松菜と豆腐のみそ汁	豆腐 みそ		小松菜	根深ねぎ				

➡ 献立表は、裏面に続きます。



日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるものとなる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるものとなる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのものとなる食品		1杯分-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
22	水	☑	黒糖ロールパン					パン 黒糖		800kcal 33.8g 37%	
			マカロニグラタン	鶏肉	牛乳 チーズ	パセリ	玉ねぎ マッシュルーム	マカロニ 小麦粉	油 バター 生クリーム		
			チンゲン菜とベーコンのソテー	ベーコン		チンゲン菜	キャベツ		油		
			野菜スープ	ウインナー			玉ねぎ 白菜 もやし コーン				
23	木	☑	麦ご飯					米 麦		855kcal 35.0g 28%	パースティ 給食
			鯖の照り焼き	鯖			しょうが	砂糖 片栗粉			
			きのこサラダ	ツナ		にんじん	しいたけ しめじ エリンギ にんにく キャベツ	砂糖	オリーブ油 油		
			国清汁	油揚げ みそ		にんじん	ごぼう 大根 根深ねぎ	じゃがいも	ごま油		
			レモンのカスタードタルト	卵	乳製品		レモン果汁	小麦粉 砂糖 水あめ	マーガリン		
24	金		給食はありません								
27	月	☑	さくらご飯					米 麦		717kcal 31.1g 16%	
			いかのねぎ塩焼き	いか			しょうが にんにく 根深ねぎ		ごま油 ごま		
			野菜の磯辺和え		のり	小松菜 にんじん	キャベツ もやし				
			おざく	油揚げ		にんじん	大根 干しいたけ こんにゃく	じゃがいも 砂糖			
			お茶めな大豆	大豆			抹茶	きび糖			
28	火	☑	麦ご飯					米 麦		798kcal 30.3g 25%	
			鶏肉とじゃがいもの揚げ煮	鶏肉		にんじん いんげん	しょうが ししいたけ たけのこ	じゃがいも 砂糖 片栗粉	油		
			豆腐とわかめのみそ汁	豆腐 みそ	わかめ		根深ねぎ				
			オレンジ				オレンジ				
29	水	☑	玄米パン					パン 玄米チップ		791kcal 37.0g 30%	長中 幼稚園 なし
			ハンバーグトマトソースがけ	豚肉 豆腐 豆乳			玉ねぎ	パン粉 砂糖	油 バター		
			ビーンズサラダ	ツナ ミックスビーンズ		にんじん	キャベツ 枝豆 レモン果汁	砂糖			
			ミックスポタージュ		牛乳	にんじん	玉ねぎ	砂糖 じゃがいも	バター 生クリーム		
30	木	☑	麦ご飯					米 麦		770kcal 37.2g 21%	長中なし
			鶏肉の照り焼き	鶏肉			しょうが				
			切干大根の煮物			にんじん いんげん	こんにゃく 切干大根	砂糖	油		
			キャベツと厚揚げのみそ汁	厚揚げ みそ		ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ				
			丹那ヨーグルト		ヨーグルト						
31	金	☑	麦ご飯					米 麦		752kcal 32.5g 29%	長中 南小 なし
			回鍋肉	豚肉		青ピーマン	にんにく キャベツ 根深ねぎ	片栗粉 砂糖	油 ごま油		
			チーズロール		チーズ			ワンタンの皮 小麦粉	油		
			卵とアスパラのスープ	卵		アスパラ	玉ねぎ キャベツ	片栗粉			

※伊豆の国市では、独自の放射能測定器により、給食食材の放射能測定を施設ごと月1回実施しており、結果は市のホームページで公表しています。
献立は、食材の都合により一部変更する場合があります。(食物アレルギーに関係する食品については、事前にお知らせします)
食物繊維が多い食品は主に体の調子を整える働きがあるため、ビタミンの欄に記載しています。

給食だよ

給食時間のすごし方

時間を守って、楽しい雰囲気
で食べましょう。

新学期が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。
5月は気候が穏やかで過ごしやすい時期ですが、急に気温
があがることもあり、体調管理には注意が必要です。学校
のある日はもちろん、休みの日にも3食しっかり食べる習
慣をつけて、健康的な生活リズムを身につけましょう。

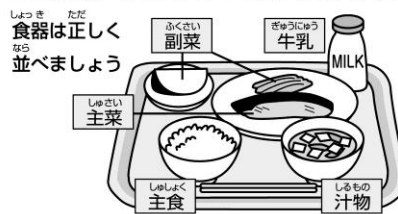
生活リズムを整えるには...

朝・昼・夜の3食を決まった時間に食べることが大切です。



連休中も早寝・早起きを心がけましょう!

給食がそろっているか確認する



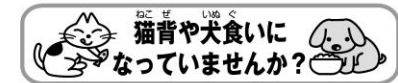
食事のあいさつも忘れずに



正しい姿勢で食べる



食事のマナーを守る



よくかんで食べる

