



| げつようび                                                                             | かようび                                                                          | すいようび                                                                                                                                                 | もくようび                                                                                                                                                                                 | きんようび                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>1</b> のりの佃煮</p> <p>ほうれん草の白和え<br/>ちくわの抹茶揚げ</p> <p>ごはん 山菜汁</p>                | <p><b>2</b> こどもの日ゼリー</p> <p>きゅうり・チーズ<br/>ツナマヨ</p> <p>ごはん 若竹汁</p> <p>手巻きのり</p> | <p><b>食事</b>でエネルギーや栄養を<br/>しっかりとりましょう</p> <p>スポーツをする人はエネルギーや栄養素を多く必要とします。さらに、子どもは成長に使う分も必要です。家族より量を増やしたり、料理を追加したりして、しっかりエネルギーや栄養素をとりましょう。</p> <p></p> | <p><b>筋肉・瞬発力をつけたい人は</b></p> <p>たんぱく質 カルシウム</p> <p>筋肉質の材料になるたんぱく質を意識してとりましょう。ただし、たんぱく質の多い食品は、質をきくものも多いので、とりすぎには注意をしましょう。</p>                                                           | <p><b>全校ウォーク</b></p> <p></p>                                             |
| <p><b>8</b></p> <p>エッグカレー<br/>ライス</p> <p>メロン<br/>グリーンサラダ</p>                      | <p><b>9</b></p> <p>茎わかめのきんぴら<br/>鮭のベーコン巻き</p> <p>ごはん なめこ汁</p>                 | <p><b>10</b> いちご&amp;マーガリン</p> <p>青のりポテト<br/>鶏肉のトマト煮</p> <p>野菜たっぷり<br/>卵スープ</p> <p>丸パン</p>                                                            | <p><b>11</b></p> <p>筍と厚揚げの煮物<br/>さばの竜田揚げ</p> <p>ごはん うち豆のみそ汁</p>                                                                                                                       |                                                                          |
| <p><b>15</b> ヨーグルト</p> <p>じゃがとツナの<br/>すりごま炒め</p> <p>鶏キムチ丼 わかめスープ</p>              | <p><b>16</b></p> <p>かぶ漬け<br/>かつおの酢豚風</p> <p>ごはん 大根のみそ汁</p>                    | <p><b>17</b></p> <p>ひじきのサラダ</p> <p>五目豚丼 ワンタンスープ</p>                                                                                                   | <p><b>18</b></p> <p>大豆とハムのサラダ<br/>キャベツメンチカツ</p> <p>ごはん 春巻のみそ汁</p>                                                                                                                     | <p><b>19</b> アップルシャーベット</p> <p>大根サラダ</p> <p>チャーシュー麺</p>                  |
| <p><b>22</b> フルーツ杏仁ゼリー</p> <p>春雨サラダ<br/>手作りぎょうざ</p> <p>ごはん 中華コーン<br/>卵スープ</p>     | <p><b>23</b></p> <p>はりはり和え<br/>阿賀北ポークのねぎみそ焼き</p> <p>ごはん あおさのみそ汁</p>           | <p><b>24</b></p> <p>ひじきと<br/>大豆のサラダ</p> <p>あさりの<br/>クラムチャウダー</p> <p>きな粉揚げパン</p>                                                                       | <p><b>25</b></p> <p>にらのしょうゆフレンチ<br/>カルシウム納豆</p> <p>ごはん 春キャベツの<br/>豚汁</p>                                                                                                              | <p><b>26</b></p> <p>白玉フルーツ<br/>ポンチ</p> <p>カレーピラフ 蒸し鶏と野菜の<br/>ごまドレサラダ</p> |
| <p><b>29</b></p> <p>海藻こんにやくサラダ<br/>コーンシューマイ</p> <p>中華風<br/>混ぜごはん</p> <p>春雨スープ</p> | <p><b>30</b></p> <p>アスパラベーコン炒め<br/>ますの塩こうじ焼き</p> <p>ごはん まめめ汁</p>              | <p><b>31</b> いちごゼリー</p> <p>切干大根の<br/>ごまサラダ</p> <p>タレカツ丼 すまし汁</p>                                                                                      | <p><b>睡眠の役割</b></p> <p>眠りには、心身を休ませるほかに大切な役割があります。睡眠時に分泌される成長ホルモンは、骨や筋肉をつくったり免疫力を高めたりする重要な働きがあります。ほかにも、記憶の整理や、学んだ知識の整理や、学んだ知識を定着させるそうです。体や心のために、朝、起きるときに、すっきりと目覚められる時間に寝るようにしましょう。</p> |                                                                          |

# 5月献立予定表



令和5年度 高南学校給食共同調理場

【朝日みどり小学校】

## 元気に体を動かすために

元気に1日を過ごすためには、朝ごはんが大切です。朝ごはんを食べると体温が上がり、体全体が目覚めて元気に活動することができます。脳の活動に必要なエネルギーであるブドウ糖も補給され、集中力が高まります。また、よくかんで食べることで脳や消化器も目覚め、朝の排便にもつながります。規則正しい生活を送るために朝ごはんは欠かせません。



朝ごはんをしっかりと食べて元気な毎日を！



脳のエネルギーになる

体が目覚める  
血がよくなる



朝食

体温が上がる  
排便を促す

※ 献立は、食材の都合などにより変更になる場合がありますので、ご了承ください。

栄養価は中学年の量です。

| 日  | 曜 | こんだて                  | 赤の仲間<br>(血や骨、筋肉になる) | 緑の仲間<br>(体の調子を整える)       | 黄の仲間<br>(熱や力のもとになる) | エネルギー<br>(kcal) |
|----|---|-----------------------|---------------------|--------------------------|---------------------|-----------------|
| 1  | 月 | ごはん のりの佃煮 牛乳          | 牛乳 のり               |                          | 米 砂糖                | 618             |
|    |   | ちくわの抹茶揚げ              | ちくわ                 | 抹茶                       | 薄天ぷら粉 油             | 20.8            |
|    |   | ほうれん草の白和え             | 豆腐 のり               | ほうれん草 コーン 人参             | 油 ごま                | 17.7            |
|    |   | 山菜汁                   | 鶏肉 油揚げ              | 大根 山菜 えのきたけ ねぎ           | 油                   | 1.9             |
| 2  | 火 | 手巻き寿司 (きゅうり・ツナマヨ・チーズ) | ツナ チーズ のり           | きゅうり たまねぎ                | 米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ     | 659             |
|    |   | 牛乳                    | 牛乳                  |                          |                     | 23.3            |
|    |   | わかめ汁                  | 鶏肉 豆腐 わかめ           | たけのこ 人参 大根               | 油                   | 26.2            |
|    |   | こどもの日ゼリー              |                     |                          | ゼリー                 | 2.3             |
| 8  | 月 | エッグカレーライス             | 豚肉 うすら卵             | たまねぎ 人参 りんご              | 米 油 じゃがいも           | 683             |
|    |   | 牛乳                    | 牛乳                  |                          |                     | 23.9            |
|    |   | グリーンサラダ               | ハム                  | アスパラガス キャベツ きゅうり 枝豆      | オリーブ油               | 22.3            |
|    |   | メロン                   |                     | メロン                      |                     | 2.5             |
| 9  | 火 | ごはん 牛乳                | 牛乳                  |                          | 米                   | 586             |
|    |   | 鮭のベーコン巻き              | 鮭 ベーコン              |                          |                     | 28.9            |
|    |   | 茎わかめのきんぴら             | 茎わかめ さつま揚げ          | 人参 ごぼう セロリー こんにゃく        | 油 ごま 砂糖             | 20.8            |
|    |   | なめこ汁                  | 豆腐                  | 大根 なめこ ねぎ                |                     | 2.2             |
| 10 | 水 | 丸パン いちご&マーガリン 牛乳      | 牛乳                  |                          | パン ジャム マーガリン        | 681             |
|    |   | 鶏肉のトマト煮               | 鶏肉                  | たまねぎ しめじ トマト             | 油 砂糖                | 28.0            |
|    |   | 青のりポテト                | あおのり                |                          | じゃがいも               | 22.7            |
|    |   | 野菜たっぷり卵スープ            | ベーコン 卵              | 人参 たまねぎ セロリー キャベツ        | 油                   | 2.3             |
| 11 | 木 | ごはん 牛乳                | 牛乳                  |                          | 米                   | 612             |
|    |   | さばの竜田揚げ               | さば                  |                          | 油                   | 28.4            |
|    |   | 筍と厚揚げの煮物              | 鶏肉 厚揚げ              | たけのこ 人参 ごぼう きぬさや         | 油 砂糖                | 23.8            |
|    |   | うち豆のみそ汁               | うち豆                 | 大根 こんにゃく えのきたけ ねぎ        |                     | 2.1             |
| 12 | 金 | ごはん 牛乳                | 牛乳                  |                          | 米                   | 659             |
|    |   | 手作りぎょうざ               | 豚ひき肉                | ねぎ にら キャベツ               | ごま油 ぎょうざの皮          | 24.2            |
|    |   | 春雨サラダ                 | ハム                  | キャベツ きゅうり もやし            | 春雨 ごま油 砂糖           | 18.9            |
|    |   | 中華コーン卵スープ フルーツ杏仁ゼリー   | 鶏肉 卵 豆乳             | コーン 人参 たまねぎ 小松菜 桃 杏      | ゼリー                 | 2.1             |
| 15 | 月 | 鶏キムチ丼 牛乳              | 鶏肉 牛乳               | キムチ キャベツ 人参 にら たまねぎ      | 米 油 砂糖              | 639             |
|    |   | じゃがとツナのすりごま炒め         | ツナ                  | ねぎ                       | ごま油 じゃがいも ごま 砂糖     | 26.7            |
|    |   | わかめスープ                | 豆腐 わかめ              | 大根 えのきたけ                 |                     | 15.9            |
|    |   | ヨーグルト                 | ヨーグルト               |                          |                     | 2.3             |
| 16 | 火 | ごはん 牛乳                | 牛乳                  |                          | 米                   | 650             |
|    |   | かつおの酢豚風               | かつお                 | 人参 ビーマン たけのこ 椎茸 トマト たまねぎ | じゃがいも 砂糖 油          | 20.9            |
|    |   | かぶ漬け                  | 昆布                  | かぶ きゅうり キャベツ             |                     | 16.1            |
|    |   | 大根のみそ汁                | 油揚げ                 | 大根 えのきたけ 小松菜             |                     | 2.0             |

| 日  | 曜 | こんだて                                                                                                                                                                                  | 赤の仲間<br>(血や骨、筋肉になる) | 緑の仲間<br>(体の調子を整える)     | 黄の仲間<br>(熱や力のもとになる) | エネルギー<br>(kcal)                        |
|----|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|------------------------|---------------------|----------------------------------------|
|    |   |                                                                                                                                                                                       |                     |                        |                     | たんぱく質<br>(g)<br>脂質<br>(g)<br>塩分<br>(g) |
| 17 | 水 | 五目豚丼 <small>ごもくぶたどん</small>                                                                                                                                                           | 豚肉                  | 人参 たまねぎ もやし ビーマン       | 米 油 ごま 砂糖           | 585                                    |
|    |   | 牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small>                                                                                                                                                              | 牛乳                  |                        |                     | 22.5                                   |
|    |   | ひじきのサラダ                                                                                                                                                                               | ひじき ハム              | キャベツ パプリカ 枝豆           | 油                   | 14.3                                   |
|    |   | ワントンスープ                                                                                                                                                                               | 豚ひき肉 なんと            | 人参 にら 椎茸 ねぎ            | ワントン                | 2.2                                    |
| 18 | 木 | ごはん 牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small>                                                                                                                                                          | 牛乳                  |                        | 米                   | 609                                    |
|    |   | キャベツメンチカツ                                                                                                                                                                             | 豚ひき肉                | キャベツ たまねぎ              | 油                   | 22.1                                   |
|    |   | 大豆とハムのサラダ <small>だいず</small>                                                                                                                                                          | 大豆 ハム               | キャベツ きゅうり たまねぎ コーン     | 油 砂糖                | 19.1                                   |
|    |   | 岩船麩のみそ汁 <small>いわふね しょう</small>                                                                                                                                                       | わかめ                 | わらび                    | じゃがいも 岩船麩           | 2.3                                    |
| 19 | 金 | チャーシュー麺 <small>めん</small>                                                                                                                                                             | なんと 焼豚              | 人参 キャベツ メンマ ねぎ チンゲン菜   | 中華麺 油               | 606                                    |
|    |   | 牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small>                                                                                                                                                              | 牛乳                  |                        |                     | 27.8                                   |
|    |   | 大根サラダ <small>だいこん</small>                                                                                                                                                             | ツナ わかめ              | 大根 きゅうり                | ごま油 砂糖 ごま           | 16.9                                   |
|    |   | アップルシャーベット                                                                                                                                                                            |                     | りんご                    | 砂糖                  | 2.7                                    |
| 22 | 月 |  <b>運動会振替休業日</b>  |                     |                        |                     |                                        |
| 23 | 火 | ごはん 牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small>                                                                                                                                                          | 牛乳                  |                        | 米                   | 605                                    |
|    |   | 阿賀北ポークのねぎみそ焼き <small>あがきた</small>                                                                                                                                                     | 阿賀北ポーク              | ねぎ                     | 砂糖                  | 25.5                                   |
|    |   | はりはり和え <small>あ</small>                                                                                                                                                               | 大豆 昆布               | 切干大根 人参 きゅうり           | ごま油 ごま 砂糖           | 21.0                                   |
|    |   | あおさのみそ汁 <small>あおさ</small>                                                                                                                                                            | あおさ 豆腐              | えのきたけ                  | じゃがいも               | 2.2                                    |
| 24 | 水 | きな粉揚げパン <small>あ</small>                                                                                                                                                              | きな粉                 |                        | 米粉パン 油 砂糖           | 696                                    |
|    |   | ジョア (ストロベリー)                                                                                                                                                                          | ジョア                 |                        |                     | 29.1                                   |
|    |   | ひじきと大豆のサラダ <small>だいず</small>                                                                                                                                                         | ひじき 大豆 ハム           | 人参 キャベツ                | アーモンド オリーブ油         | 24.4                                   |
|    |   | あさりのクラムチャウダー                                                                                                                                                                          | あさり ベーコン 牛乳         | にんじん たまねぎ しめじ パセリ      | バター じゃがいも           | 1.9                                    |
| 25 | 木 | ごはん 牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small>                                                                                                                                                          | 牛乳                  |                        | 米                   | 625                                    |
|    |   | カルシウム納豆 <small>なっとう</small>                                                                                                                                                           | 納豆 チーズ              | 人参 たくあん 野沢菜            |                     | 24.1                                   |
|    |   | にらのしょうゆフレンチ                                                                                                                                                                           | ハム                  | にら もやし                 | アーモンド 油 ごま          | 25.6                                   |
|    |   | 春キャベツの豚汁 <small>はる</small>                                                                                                                                                            | 豚肉                  | キャベツ ごぼう こんにゃく 人参 いんげん | ごま油                 | 2.3                                    |
| 26 | 金 | カレーピラフ                                                                                                                                                                                | 豚ひき肉                | たまねぎ コーン 人参 グリンピース     | 米 バター               | 620                                    |
|    |   | 牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small>                                                                                                                                                              | 牛乳                  |                        |                     | 18.8                                   |
|    |   | 蒸し鶏と野菜のごまドレサラダ <small>む どり やさい</small>                                                                                                                                                | 鶏肉                  | セロリー アスパラガス キャベツ パプリカ  | 油 砂糖 ごま             | 15.1                                   |
|    |   | 白玉フルーツポンチ <small>しらたま</small>                                                                                                                                                         |                     | 黄桃 洋梨 りんご 白桃           | 白玉団子 ゼリー 砂糖         | 1.7                                    |
| 29 | 月 | 中華風混ぜごはん 牛乳 <small>ちゅうかふう ま</small>                                                                                                                                                   | 焼豚 牛乳               | 椎茸 たけのこ 人参             | 米 ごま油               | 617                                    |
|    |   | コーンシューマイ                                                                                                                                                                              | 豚ひき肉                | コーン                    | シューマイ皮              | 19.9                                   |
|    |   | 海藻こんにゃくサラダ <small>かいそう</small>                                                                                                                                                        | わかめ                 | 人参 きゅうり キャベツ こんにゃく     |                     | 14.4                                   |
|    |   | 春雨スープ <small>はるさめ</small>                                                                                                                                                             | 鶏肉                  | 人参 えのきたけ ねぎ チンゲン菜      | 春雨 油                | 2.1                                    |
| 30 | 火 | ごはん 牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small>                                                                                                                                                          | 牛乳                  |                        | 米                   | 588                                    |
|    |   | ますの塩こうじ焼き <small>しお</small>                                                                                                                                                           | ます                  |                        | 塩こうじ                | 28.9                                   |
|    |   | アスパラベーコン炒め <small>いた</small>                                                                                                                                                          | ベーコン                | アスパラガス たまねぎ キャベツ コーン   | 油                   | 20.0                                   |
|    |   | まめまめ汁 <small>まめ</small>                                                                                                                                                               | 油揚げ わかめ うち豆 大豆      | 大根 人参 えのきたけ ねぎ         | じゃがいも               | 1.9                                    |
| 31 | 水 | タレカツ丼 牛乳 <small>どん</small>                                                                                                                                                            | 豚肉 牛乳               |                        | 米 油 砂糖              | 609                                    |
|    |   | 切干大根のごまサラダ <small>きりほしだいこん</small>                                                                                                                                                    | ハム                  | 切干大根 人参 きゅうり キャベツ      | 砂糖 ごま油 ごま           | 26.8                                   |
|    |   | すまし汁 <small>すまし</small>                                                                                                                                                               | 豆腐                  | えのきたけ 小松菜              | 麩                   | 16.3                                   |
|    |   | いちごゼリー                                                                                                                                                                                |                     |                        | ゼリー                 | 1.9                                    |