

5月の学校給食献立表

(北野上・中野上・南野上小学校・東海南中学校)

令和6年度

海南市教育委員会

日	曜日	献立名	熱量 カロリー (小)	熱量 カロリー (中)	食品名			備考	
					赤色の食品 血液や筋肉 骨格となるもの	黄色の食品 エネルギー源となる もの	緑色の食品 からだの調子をととのえるもの		
1	水	ごはん 塩肉じゃが もずくとツナのさっぱりあえ 牛乳	618	736	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ もずく ツナ	ごはん じゃがいも こめあぶら	にんじん たまねぎ こんにやく いんげん きゅうり もやし		
2	木	パン ベーコンとマカロニの豆乳トマトクリーム煮 レモンドレッシングサラダ 牛乳	653	759	ぎゅうにゅう ベーコン とうにゅう	パン マカロニ オリーブオイル こめあぶら	たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース キャベツ きゅうり		
3	金	けんぽうきねんび 憲法記念日							
6	月	ひふりかえきゅうじつ こどもの日振替休日							
7	火	パン ポークビーンズ イタリアンサラダ 牛乳	713	837	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	パン じゃがいも オリーブオイル イタリアンドレッシング	たまねぎ にんじん トマトかん ほうれんそう キャベツ		
8	水	ごはん ほねくフライ ゆかりあえ わかめのみそ汁 牛乳	674	808	ぎゅうにゅう ほねくフライ とうふ わかめ みそ	ごはん こめあぶら	キャベツ もやし ゆかり(あかしそ) だいこん にんじん ねぎ		
9	木	パン ナポリタンスパゲッティー フルーツ寒天 牛乳	740	872	ぎゅうにゅう ベーコン	パン スパゲティ こめあぶら	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン トマトかん みかん もも パイン かんてん		
10	金	えんそく 遠足のため 給食なし							
13	月	豆腐粉のそぼろ丼 切り干し大根のツナマヨサラダ 牛乳	695	836	ぎゅうにゅう とりミンチ とふこ あぶらあげ ツナ	ごはん ごまあぶら たまごをつかっていない マヨネーズ	たまねぎ だいこん にんじん ねぎ ほししいたけ きりぼしだいこん こまつな		
14	火	パン ポトフ グリーンサラダ 牛乳	638	739	ぎゅうにゅう ウィナー	パン じゃがいも オリーブオイル	にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう きゅうり		
15	水	ごはん 厚揚げのチリソース みそドレサラダ 牛乳	624	717	ぎゅうにゅう あつあげ みそ	ごはん かたくりこ ごまあぶら	たまねぎ にんじん もやし ピーマン キャベツ きゅうり		
16	木	パン カレースパ汁 オーロラサラダ 牛乳	712	835	ぎゅうにゅう ベーコン	パン スパゲティ こめあぶら カレールウ たまごをつかっていないマヨネーズ	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン ブロッコリー		
17	金	ごはん 金平ごぼう 変わりおひたし 牛乳	604	717	ぎゅうにゅう ぶたにく ひらてん ちくわ ひじき	ごはん ごまあぶら	にんじん ごぼう こんにやく いんげん キャベツ ほうれんそう		
20	月	わかめごはん 高野豆腐の含め煮 おかかあえ 牛乳	612	728	ぎゅうにゅう わかめ こうやどうふ とりにく ちくわ かつおぶし	ごはん	こんにやく たまねぎ にんじん グリーンピース こまつな キャベツ		
21	火	パン ハンバーグ ブロッコリーサラダ ハリラスープ 牛乳	723	850	ぎゅうにゅう ハンバーグ ぶたミンチ	パン イタリアンドレッシング じゃがいも	ブロッコリー にんじん たまねぎ セロリ ひよこめめ トマトかん		
22	水	ごはん ひじきとツナのカレー風味煮 豚しゃぶの梅ドレッシングサラダ 牛乳	615	732	ぎゅうにゅう ひじき だいず ツナ えだまめ ぶたにく	ごはん こめあぶら	こんにやく たまねぎ にんじん ブロッコリー コーン きざみうめ		
23	木	パン マグロメンチカツ ボイルキャベツ 豆乳汁ビーフン 牛乳	700	820	ぎゅうにゅう マグロメンチカツ ぶたにく とうにゅう みそ	パン こめあぶら ビーフン	キャベツ こまつな にんじん たまねぎ		
24	金	ごはん 肉豆腐 かみかみサラダ 牛乳	624	743	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	ごはん ごまドレッシング	キャベツ にんじん もやし しめじ こんにやく ごぼう きゅうり コーン		
27	月	ごはん 肉団子の酢豚風 ナムル 牛乳	632	717	ぎゅうにゅう にくだんご	ごはん かたくりこ ごまあぶら	にんじん たまねぎ ピーマン もやし ほししいたけ ほうれんそう		
28	火	パン 焼きそば ナタデココポンチ 牛乳	737	868	ぎゅうにゅう ぶたにく	パン やきそばめん こめあぶら	キャベツ もやし たまねぎ にんじん ピーマン みかん パイン もも ナタデココ		
29	水	チンジャオロース丼 バンサンスー 牛乳	608	723	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん こめあぶら かたくりこ はるさめ ごまあぶら	ピーマン たけのこ たまねぎ にんじん ほししいたけ もやし キャベツ きゅうり		
30	木	パン マグロのオーロラ煮 ボイルキャベツ 切り干し大根のスープ 牛乳	680	794	ぎゅうにゅう まぐろ ウィナー	パン こめあぶら かたくりこ こむぎこ	キャベツ きりぼしだいこん たまねぎ えのき ピーマン にんじん		
31	金	大豆入りキーマカレー 福神漬け 糸寒天のふるふるサラダ 牛乳	713	859	ぎゅうにゅう ぶたミンチ だいず かいそうミックス	ごはん じゃがいも カレールウ こめあぶら	たまねぎ にんじん ふくじんづけ いとかんてん キャベツ		

* 材料の都合により献立を一部変更することがありますのでご了承ください。

5月給食だより

1日の元気は朝ごはんから

朝ごはんは、1日を元気にスタートさせるために、とても大切な食事です。朝ごはんを食べると、下の『3つのスイッチ』を入れることができ、1日を元気いっぱい

生活リズムを見直そう

新緑が目に見える季節となりました。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。

生活リズムを整えるためのポイント

- 起きたら、朝日を浴びる**
- 朝食をよくかんで食べる**
- 昼間は外で体を動かす**
- 食事は決まった時間に食べる**
- 早めに布団に入る**

朝食後、トイレへ行く習慣をつけましょう。

寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。

朝食で3つのスイッチオン

体のスイッチ 朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ 体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。