



令和5年

# 5月給食だより



高取小学校

日 曜	献立名 <small>こんだて めい</small>	(あか) おもに体をつくる もとなる食品		(みどり) おもに体の調子を 整えるもとなる食品		(き) おもにエネルギーの もとなる食品		エネルギー kcal
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
	【主食】 ごはん・パン・めん 【牛乳】 【主菜】 肉・魚・卵・大豆料理 【副菜】 野菜・きのこ・いも・海そう料理 【汁物】 【果物】 など	肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン めん・いも・砂糖	油脂・種実	
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
5月5日「端午の節句〜こどもの日〜」にちなみ、「かしわもち」を実施します。								
1月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		716
	ぶりのさっぱりおろしソースかけ	ぶり			だいこん しょうが	でんぷん さとう	あぶら あおじそ ドレッシング	
	きりぼしだいこんとツナの ごまサラダ	まぐるあぶらづけ		にんじん	きりぼしだいこん きゅうり		ごま ごまドレッシング	
	わかたけじる かしわもち	かまぼこ	わかめ	にんじん みつば	たけのこ しいたけ		かしわもち	
8月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		610
	バーベキューソースカツ	ぶたにく			たまねぎ りんごがじゅう	パンこ こむぎこ	あぶら	
	うめちりキャベツ		しらすぼし	あおじそ	キャベツ きゅうり つめぼし		ごま	
	しんじゃがいものみそじる	なまあげ みそ	わかめ	ねぎ にんじん	えのきたけ	じゃがいも		
9月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		594
	そぼろピビンパのぐ	ぶたにく ぎゅうにく			しいたけ にんにく しょうが	さとう		
	ナムル			にんじん ほうれんそう	きりぼしだいこん もやし	さとう	ごまあぶら	
	はるさめスープ	ベーコン		にんじん チンゲンサイ	はくさい えのきたけ	はるさめ		
10月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		635
	いわしのしょうがに	いわし			しょうが	さとう でんぷん		
	なまあげとやさいのみそいため	ぶたにく はんぺん なまあげ みそ		にんじん さやいんげん	こんにゃく しょうが たけのこ しいたけ	さとう		
	あおじそあえ			あおじそ	キャベツ きゅうり			
11月	キャラメルパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン キャラメルこ	あぶら	584
	さけとマカロニのクリームに	さけ	なまクリーム	チンゲンサイ	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも ペンネ ペジャメルソース	オリーブオイル	
	ウイナーとはくさいの シンプルスープ	ウイナー		にんじん パセリ	はくさい たまねぎ		オリーブオイル	
	マスカットゼリー					マスカットゼリー		
今月の「かみかみ献立」 ～よくかんで食べよう～								
12月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		568
	きびなごのなんばんづけ		きびなご		しょうが しろねぎ	こめこ さとう でんぷん	あぶら	
	こんにゃくソテー	ベーコン		にんじん こまつな	こんにゃく しょうが とうもろこし	さとう	ごまあぶら	
	はるやさいのまるやかみそじる	とりにく とうふ あぶらあげ みそ とうにゅう		にんじん スナックえんどう	たまねぎ しいたけ			
15月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		656
	さばのぎんがみやき	さば みそ				さとう		
	しんじゃがいもととりにくのうまに	とりにく はんぺん		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう		
	とうみょうとだいこんの うめサラダ	まぐるあぶらづけ		とうみょう	だいこん うめぼし		ごまドレッシング	
16月	きんめげんまいごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ きんめげんまい		721
	おまめのカレーシチュー	とりにく とうにゅう ひよこまめ だいず		にんじん	たまねぎ にんにく	じゃがいも カレーウ		
	えびカツ	えび たら			たまねぎ	でんぷん パンこ こむぎこ	あぶら	
	アスパラガスとコーンのソテー	ウイナー		アスパラガス	とうもろこし キャベツ		オリーブオイル	
17月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		646
	とうふのちゅうかに	ぶたにく とうふ		にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ にんにく きくらげ	さとう でんぷん	ごまあぶら	
	あげぎょうざ(2こ)	ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ にんにく	パンこ こむぎこ	あぶら	
	パンパンジーサラダ	とりにく			もやし きゅうり		パンパンジー ドレッシング	

今月の目標 <給食の時間> 給食時間の過ごし方を考えよう <食育> 朝ごはんを食べよう

日 曜	献立名 <small>【主食】ごはん・パン・めん 【牛乳】 【主菜】肉・魚・卵・大豆料理 【副菜】野菜・きのこ・いも・海そう料理 【汁物】【果物】 など</small>	(あか) おもに体をつくる もとになる食品		(みどり) おもに体の調子を 整えるもとになる食品		(き) おもにエネルギーの もとになる食品		エネルギー kcal
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン めん・いも・砂糖	油脂・種実	
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
18 木	しらたまうどん 牛乳		ぎゅうにゅう			しらたまうどん		592
	ごもくうどんのしる	とりにく かまぼこ あぶらあげ		にんじん ねぎ	はくさい しいたけ	でんぶん		
	てづくりかきあげ		しらすばし	にんじん みつば	ごぼう たまねぎ	こむぎこ	あぶら	
	ひじきとだいずのサラダ	だいず	ひじき		えだまめ とうもろこし		ごまドレッシング	
19 金	 今月の「ま・ご・わ・や・さ・し・い献立」 							
	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		656
	かつおのおかか	かつお かつおぶし			しょうが	さとう でんぶん		
	こまつなときのこの わふうサラダ	まぐろあぶらづけ		にんじん こまつな	しめじ		ごまドレッシング あおじそ ドレッシング	
	うちまめじる	ぶたにく だいず みそ	わかめ	ねぎ にんじん	ごぼう だいこん	じゃがいも		
にしおまっちゃんわらびもち						まっちゃんわらびもち		
22 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		620
	ドライカレー	ぶたにく だいず ぶたしパー		にんじん	たまねぎ エリンギ にんにく	こむぎこ カレールー	あぶら	
	フレンチサラダ				キャベツ きゅうり とうもろこし みかん		フレンチ ドレッシング	
	オニオンスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム			
23 火	わかめごはん 牛乳		ぎゅうにゅう わかめ			こめ		570
	あげまぐろと はるだいいんのいために アーモンドあえ	まぐろ		にんじん さやいんげん こまつな	だいこん キャベツ	でんぶん さとう さとう	あぶら アーモンド	
	けんちんみそしる	とうふ みそ		にんじん ねぎ	だいこん しいたけ こんにゃく ごぼう	じゃがいも		
	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		
24 水	あつあげのふくめに (幼1~3年 1こ 4~6年 2こ)	なまあげ			しょうが	さとう		589
	にくだんごとやさいの しおこうじに	とりにく やきどうふ		にんじん ねぎ	はくさい だいこん こんにゃく しいたけ えのきたけ もやし	マロニー パンこ でんぶん		
	くきわかめサラダ		くきわかめ		きゅうり キャベツ とうもろこし	さとう	ごまあぶら	
	クロワッサン 牛乳		ぎゅうにゅう			クロワッサン		
25 木	ミートボール (幼1~3年 1こ 4~6年 2こ)	とりにく ぶたにく			たまねぎ しょうが	パンこ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	613
	まめまめサラダ	だいず ひよこまめ いんげんまめ えんどうまめ			えだまめ キャベツ とうもろこし		コーンクリーム ドレッシング	
	たっぷりやさいのコンソメに	ウインナー ぶたにく うずらたまご		にんじん	たまねぎ キャベツ	じゃがいも		
	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		
26 金	しろみざかなとだいずの いりどりちゅうかいため	ほき だいず		アスパラガス あかパプリカ	たまねぎ きパプリカ	でんぶん さとう	あぶら	619
	ワントンスープ	ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	はくさい もやし きくらげ	ワントンのかわ	ごまあぶら	
	れいとろみかん				みかん			
	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		
30 火	チキンライス 牛乳	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ マッシュルーム	こめ むぎ	オリーブオイル	670
	ココロコやさいのソテー	ウインナー		アスパラガス	とうもろこし	じゃがいも	オリーブオイル	
	しろはなまめのポターージュ	ベーコン しろはなまめ	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ はくさい マッシュルーム	じゃがいも ベジマメルソース		
	ミニゼリー(2こ)					ピーチゼリー アセロラゼリー		
31 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		611
	しょうろんぼう (幼1~3年 1こ 4~6年 2こ)	ぶたにく			たまねぎ キャベツ しょうが	はるさめ こむぎこ さとう でんぶん		
	じゃがいものチンジャオロースー えびとチンゲンサイの ちゅうかスープ	ぶたにく えび とうふ		ピーマン にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく はくさい きくらげ	じゃがいも さとう	ごまあぶら	

### お知らせ

☆都合により、献立・材料等が変わることがあります。  
 ☆2日(火)授業参観代休日、29日(月)運動会代休日のため、給食はありません。

給食回数18回

**元気の基本!** 早寝・早起き・朝ごはん

毎日元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりすることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。

**朝ごはんの効果**

- やる気や集中力が高まる
- イライラしにくくなる
- 運動能力アップ
- 便秘を予防する
- 生活リズムを整える

