

5月 給食たより

木頭学校給食共同調理場

しんねんど はじ げつ 新年度が始まり！ か月がたとうとしていますが、昔から「五月病」
ことば という言葉があるように、新しい環境の中でたまった疲れが出てくる
じき 時期です。休みの日にも早寝・早起きをし、食事をしっかり食べて
げんき 元気な心と体をつくりましょう。



あさ 朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい！



あさ 朝ごはんは、眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源とし
て、とても大切です。しっかり朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

あさ 朝ごはんをステップアップ！

食べる習慣がない人

まずは、主食を食べること
を目指しましょう。

主食を食べている人

主菜、副菜、果物、牛乳・
乳製品から食べやすいものを
1品プラスしましょう。

主食+1品食べている人

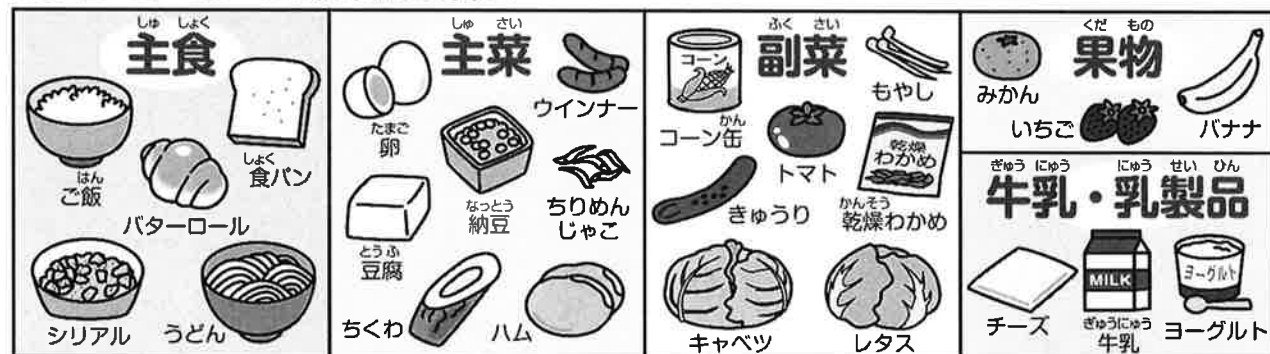
さらに1品追加しましょう。主食・
主菜・副菜をそろえると、栄養バ
ランスが整いやすくなります！



あさ 朝ごはん作りを簡単に！

おすすめの常備食材

そのまま食べられるもの、電子レンジで簡単に調理でき
るものなどを活用することで、簡単に朝ごはんを準備す
ることができます。



令和5年5月分

日 曜	献立名	献立名	献立名	献立名	カロリー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1 月	牛乳 ハヤシライス 海藻サラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく ワカメ くきワカメ こんぶ あかとさかのり しらすのり しらすとさかのり	にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく グリーンピース トマト	こめ じゃがいも あぶら ちゅうかごまドレッシング	604	20.2	15.3
2 火	牛乳 コッパパン チョコペースト 焼きビーフン ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく イカ ツナ	にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ ブロッコリー カリフラワー	パン チョコペースト ビーフン あぶら ごまあぶら おろしやさいドレッシング	623	23.6	17.3
8 月	牛乳 ごはん サバのみそ煮 ごま和え すまし汁	ぎゅうにゅう サバ みそ かまぼこ	しょうが にんじん キャベツ ほうれんそう だいこん たまねぎ えのきたけ しめじ ねぎ	こめ さとう ごま	653	28.0	19.1
9 火	牛乳 無糖パン チキンソテー ごぼうサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう とりにく とりにく	ごぼう きゅうり にんじん たまねぎ にんじん いんげん エリンギ だいこん	パン こくとう さとう ノンエッグマヨネーズ しらたまだんご	600	24.1	19.5
10 水	牛乳 麦ごはん 厚揚げの中華風煮 もやしのナムル	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく イカ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ もやし こまつな にんじん	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら さとう ごま ごまあぶら	620	22.0	18.9
11 木	牛乳 ミルクパン マカロニのカレー煮 チーズサラダ	ぎゅうにゅう スkimミルク とりにく スkimミルク チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ にんにく りんご ブロッコリー カリフラワー にんじん	パン マカロニ あぶら カレールウ かんきつドレッシング	606	27.1	20.2
12 金	牛乳 ごはん ちくわのいそべ揚げ 和え納豆 豆腐のみそ汁	ぎゅうにゅう ちくわ たまご あおのり とうふ あぶらあげ みそ	はくさい ほうれんそう にんじん たまねぎ にんじん だいこん ねぎ	こめ こむぎこ あぶら さとう	659	20.5	19.5
15 月	牛乳 麦ごはん 新じゃがいものそぼろ煮 きゅうりのおかか和え	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ かつおぶし	こんにゃく たまねぎ たけのこ えだまめ しょうが きゅうり キャベツ にんじん	こめ おおむぎ じゃがいも さとう かたくりこ あぶら さとう	613	20.4	15.3
16 火	牛乳 アップルパン ウインナーのケチャップ煮 エッグサラダ	ぎゅうにゅう りんご ウインナー たまご	りんご たまねぎ にんじん ヤングコーン しめじ グリンピース トマト チンゲンサイ にんじん	パン じゃがいも さとう かたくりこ イタリアンドレッシング	601	22.2	18.6
17 水	牛乳 五目揚げ 酢の物	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ちくわ ヨーグルト	にんじん しめじ ごぼう いんげん はくさい こまつな にんじん ゆず	こめ さとう さとう ふしめん	603	23.1	13.1
18 木	牛乳 コッパパン カツオフライ れんこんサラダ アスパラガスのスープ	ぎゅうにゅう カツオフライ ツナ とりにく	れんこん ブロッコリー にんじん たまねぎ アスパラガス にんじん とうもろこし エリンギ	パン あぶら さとう ごまドレッシング こめ	617	27.8	20.9
19 金	牛乳 ごはん しょうが焼き 添え野菜 みそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ ワカメ みそ	たまねぎ にんじん しょうが キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ ししいたけ	こめ こめ おおむぎ	631	25.3	18.6
22 月	牛乳 麦ごはん 高野豆腐の煮物 ごま酢あえ	ぎゅうにゅう こうやどうふ とりにく ちくわ さつまあげ かまぼこ	たまねぎ にんじん グリンピース ほししいたけ こまつな キャベツ すだち	こめ おおむぎ さとう さとう ごま	644	28.9	18.0
23 火	牛乳 小型コッパパン トマトクリームスパゲティ コーンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ	トマト たまねぎ にんじん しめじ いんげん にんにく とうもろこし にんじん ブロッコリー	パン スパゲティ バター さとう なまクリーム たまねぎドレッシング	633	23.3	20.4
24 水	牛乳 ごはん サワラのねぎみそ焼き 昆布和え すまし汁	ぎゅうにゅう リワラ みそ こんぶ とうふ あぶらあげ かまぼこ	しょうが ねぎ はくさい きゅうり にんじん たまねぎ にんじん だいこん ししいたけ	こめ さとう	607	27.5	15.0
25 木	牛乳 ピタパン ゆこうゼリー 大豆のチリコンカン 野菜ゴロゴロスープ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ひよこまめ えんどうめ レンズまめ あずき ベーコン	たまねぎ エリンギ にんにく れんこん たまねぎ にんじん えだまめ	ピタパン ゆこうゼリー かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら げんまい おしむぎ あかごめ たかきび もちむぎ さつまいも	595	26.6	20.6
26 金	修学旅行・バス遠足のため給食なし						
29 月	牛乳 ごはん 鶏肉とこんにゃくの炒り煮 ゆず和え	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ	れんこん ごぼう にんじん たけのこ こんにゃく ししいたけ いんげん こまつな だいこん にんじん ゆず	こめ さとう あぶら さとう	612	21.4	14.4
30 火	牛乳 コッパパン メルルーサのレモン風味 マカロニサラダ オニオンスープ	ぎゅうにゅう メルルーサ ツナ とりにく	レモン ブロッコリー にんじん たまねぎ にんじん とうもろこし はくさい	パン かたくりこ こむぎこ あぶら さとう マカロニ ノンエッグマヨネーズ	626	30.6	20.0
31 水	牛乳 麦ごはん ホイコーロー パンバンジー	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん たけのこ ヤングコーン きゅうり にんじん	こめ おしむぎ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ ごま さとう ごまあぶら	610	24.4	16.1

物資の購入、その他の都合による変更をご了承ください。