

給食だより 5月号

新開小学校
令和6年4月30日

連休もあるこの時期は、4月からの緊張がほぐれて疲れが出やすくなったり、長い休みで生活リズムが崩れてしまったりすることがよくあります。疲れをためないように、早寝・早起きをし、朝ごはんを食べて元気に登校しましょう。

あさ た
朝ごはんを食べるといかにたくさん！



脳がはたらく！
脳にエネルギーを
チャージします。



体を
ウェイクアップ！
朝ごはんでは体全体
が目覚め、温まります。

肥満も防ぐ！
朝食を抜く子に太り
すぎがよく見られる
そうです。

生活習慣病を予防！
朝食は規則正しい生活リズム
をつくり、健康を守ります。

おなか
が動きだす！
おなかのはたらきは
じめ、すっきり排便
できます。

朝ごはんは、1日のはじめに食べる大切な食事です。朝ごはんをしっかりと食べることで、体を目覚めさせたり、おなかの調子をよくして排便をスムーズにしたり、体温を上げて活動しやすくなります。また、脳にもエネルギーが補給されるので、しっかりと勉強をすることができます。でも、ごはんやパンなどの主食だけでは、十分ではありません。組み合わせで食べましょう！

毎月19日は
「食育の日」です。
今年度の「食育の日」の
献立のテーマは、「日本で
まれた料理」です。

今日は、焼きそばです。
焼きそばが日本で誕生したのは、終戦直後の1950
年頃だといわれています。味付けや麺、使用する食材な
ど、その地域特有の焼きそばが、ご当地
グルメとして親しまれています。



小松島市小学校 学校給食予定献立表
令和6年 5月分

小松島産の食材

日	曜日	主食	牛乳	献立名	血や肉、骨や歯になるもの (赤)	からだの調子を整える (緑)	体を動かす熱や力になるもの (黄)	エネルギー kcal	
1	水	こめこことう コッペパン	MEI	ようふうに ごぼうサラダ プリン	ぎゅうにゅう とり ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ えだまめ ごぼう コーン	こめこことうコッペパン じゃがいも なまクリーム さとう ドレッシング プリン	672	
2	木	たけのごはん	MEI	かぶとがたハンバーグ ゆかりあえ かきたまじる	ぎゅうにゅう ハンバーグ たまご ちくわ あぶらあげ	きゅうり あかじそ にんじん たまねぎ こまつな えのきたけ たけのこ	こめ あぶら かたくりこ	601	
7	火	ごはん	MEI	しんたまねぎのすきやき キャベツとあぶらあげのあますあえ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく やきどうふ やきふ あぶらあげ	たまねぎ はくさい にんじん こんにやく きょうねぎ キャベツ きゅうり	こめ あぶら さとう しろごま	601	
8	水	こめこコッペパン	MEI	いかのかりんあげ ぶたにくとはるさめのいためもの	ぎゅうにゅう いか ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ しめじ えだまめ きくらげ	こめこパン かたくりこ あぶら はるさめ	629	
9	木	ごはん	MEI	さんまのかぼすレモンに きざみたくあん ふしめんじる	ぎゅうにゅう さんまかぼすレモンに あぶらあげ	たくあん にんじん たまねぎ こまつな えのきたけ ほししいたけ	こめ ふしめん	573	
10	金	きなこあげパン	MEI	オムレツ やさいのスープに	きなこ ぎゅうにゅう オムレツ とり	だいこん にんじん たまねぎ えのきたけ ブロッコリー キャベツ コーン	こめこパン あぶら さとう	626	
13	月	ごはん	MEI	じゃがいものうまに きゅうりとちりめんすのもの	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめん わかめ	にんじん こんにやく たまねぎ さやいんげん しょうが きゅうり	こめ じゃがいも さとう あぶら しろごま	562	
14	火	(ごはん)	MEI	ガバオふうライス みたくさんスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご みそ ベーコン	たまねぎ ピーマン にんじん しょうが にんにく はくさい しめじ コーン	こめごまあぶら さとう かたくりこ あぶら	652	
15	水	こめこコッペパン	MEI	はつぼうさい しゅうまい りんごジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく いか しゅうまい	たけのこ はくさい にんじん たまねぎ きくらげ しょうが	こめこパン かたくりこ あぶら りんごジャム	585	
16	木	ごはん	MEI	さわらのあますあんかけ かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう さわら あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん ピーマン かぼちゃ こまつな しめじ	こめ かたくりこ こめこ あぶら さとう	646	
17	金	こがたこめこ コッペパン	MEI	やきそば ころころまめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか さつまあげ かつおぶし だいたいずまぐろみずじ	にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ えだまめ きゅうり	こめこパン やきそばめん あぶら ドレッシング	596	
20	月	5/18の代休日							
21	火	ごはん	MEI	だしまきたまご とさあえ ひじきのいために	ぎゅうにゅう だしまきたまご かつおぶし ひじき ぶたにく ちくわ あぶらあげ	キャベツ にんじん たまねぎ こんにやく えだまめ	こめ あぶら さとう	560	
22	水	こめこコッペパン	MEI	チキンチキンごぼう ワントンスープ	ぎゅうにゅう とり ぶたにく	ごぼう たまねぎ にんじん コーン キャベツ きくらげ	こめこパン かたくりこ あぶら さとう しろごま ワンタン	618	
23	木	ごはん	MEI	さばのしょうが煮 ぐたくさんみそしる	ぎゅうにゅう さば とうふ あぶらあげ みそ	しょうが たまねぎ にんじん だいこん ほししいたけ えのきたけ ねぎ	こめ さとう	601	
24	金	こめこコッペパン	MEI	ポークビーンズ さんしょくサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ハム	にんじん たまねぎ えだまめ にんにく キャベツ きゅうり コーン	こめこパン じゃがいも バター さとう あぶら ドレッシング	587	
27	月	ごはん	MEI	やきにく てづくりふりかけ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく みそ ちりめん かつおぶし しおこんぶ	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン にんにく りんご	こめ あぶら さとう くるごま ごまあぶら しろごま	600	
28	火	ごはん	MEI	いわしのうめに きゅうりのかおりづけ さわにわん	ぎゅうにゅう いわしのうめに ぶたにく あぶらあげ	きゅうり ごぼう こんにやく だいこん にんじん ほししいたけ こまつな	こめ さとう ごまあぶら	559	
29	水	こがたこめこ コッペパン	MEI	スバゲティミートソース コーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ	たまねぎ にんじん しめじ えだまめ にんにく トマトピューレー キャベツ きゅうり コーン	こめこパン スバゲティ あぶら ドレッシング	648	
30	木	ごはん	MEI	こうやどうふのふくめに きりほしだいごんのツナあえ	ぎゅうにゅう こうやどうふ とり ちくわ まぐろみずじ	たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん きりほしだいごん きゅうり	こめ じゃがいも さとう しろうごま	587	
31	金	こめこまるがた きりこみパン	MEI	セルフコロッケサンド (コロッケ・ポイルキャベツ・ケチャップソース) おしむぎいりスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな えのきたけ コーン	こめこパン コロッケ あぶら おおむぎ	612	

※材料等はの都合により、献立を変更することがありますので、あらかじめご了承ください。
※今月は、17日が「食育の日」の献立になっています。