

令和6年 5月 学校給食献立表 美馬市学校給食センター

| 日  | 曜 | こんだてめい          |        |                                       | ざいりょうめい  |  |  | えいようか(しょうがくせい)    |             |          |            |
|----|---|-----------------|--------|---------------------------------------|--|--|--|-------------------|-------------|----------|------------|
|    |   | しゅしょく<br>つけるもの  | 牛<br>乳 | おかず・デザート                              | 主に体をつくるもとになる<br>あかのしょくひん                             | 主に体の調子を整えるもとになる<br>みどりのしょくひん                       | 主にエネルギーのもとになる<br>きいろのしょくひん             | エネル<br>ギー<br>kcal | たんぱく<br>しつg | ししつ<br>g | しょく<br>えんg |
| 1  | 水 | しょくパン           | 牛乳     | ポテトとウインナーのチリソースに<br>えだまめとコーンのサラダ      | ぎゅうにゅう ウインナー   | たまねぎ にんじん たけのこ<br>しめじ グリンピース れんこん<br>えだまめ コーン      | しょくパン フライドポテト<br>あぶら さとう でんぷん<br>ごまあぶら | 637               | 24.3        | 23.5     | 2.7        |
| 2  | 木 | ごはん             | 牛乳     | とりにくのマーマレードやき<br>こまつなごまあえ<br>みそしる     | ぎゅうにゅう とりにく とうふ<br>あぶらあげ みそ                          | こまつな もやし にんじん<br>たまねぎ ねぎ                           | こめ マーマレード でんぷん<br>さとう ごま               | 621               | 27.4        | 20.2     | 2.4        |
| 7  | 火 | ごはん             | 牛乳     | にくじゃが<br>小：だいちとちりめんのあげに<br>幼：きびなごのフライ | ぎゅうにゅう ぎゅうにく<br>さつまあげ だいち ちりめん<br>(幼：きびなごのフライ)       | たまねぎ にんじん グリンピース<br>しょうが                           | こめ じゃがいも こんにやく<br>あぶら さとう でんぷん ごま      | 701               | 26.6        | 23.3     | 1.9        |
| 8  | 水 | しょくパン           | 牛乳     | おこのみやき<br>バックマヨネーズ<br>にくだんごスープ        | ぎゅうにゅう ぶたひきにく<br>たまご あおのり けずりばし<br>ミートボール            | キャベツ ねぎ こまつな<br>たまねぎ にんじん ねぶかねぎ                    | しょくパン おこのみやき<br>あぶら マヨネーズ はるさめ         | 653               | 29.5        | 29.3     | 4.0        |
| 9  | 木 | ごはん<br>おさかなふりかけ | 牛乳     | ぶたにくのしょうがいため<br>さつまいものクリームに           | ぎゅうにゅう ぶたにく みそ                                       | たまねぎ にんじん ビーマン<br>もやし エリンギ キャベツ<br>しょうが            | こめ さとう あぶら<br>さつまいも バター                | 650               | 25.9        | 16.4     | 1.3        |
| 10 | 金 | ごはん             | 牛乳     | ホタテカレー<br>ハムサラダ                       | ぎゅうにゅう ほたてかいばしら<br>だっしふんにゅう チキンハム                    | にんにく にんじん たまねぎ<br>グリンピース コーン きゅうり<br>キャベツ          | こめ じゃがいも オリーブゆ<br>あぶら ドレッシング           | 620               | 24.4        | 15.7     | 2.4        |
| 13 | 月 | ごはん             | 牛乳     | とりとこんにやくのみそに<br>すだちずあえ                | ぎゅうにゅう とりにく<br>あつあげ みそ わかめ                           | にんじん たけのこ さやいんげん<br>しょうが キャベツ きゅうり<br>すだち          | こめ こんにやく じゃがいも<br>あぶら さとう              | 621               | 23.5        | 17.8     | 2.1        |
| 14 | 火 | やきぶた<br>チャーハン   | 牛乳     | とりにくとやさいのつくね<br>ワントンのスープ              | やきぶた ぎゅうにゅう<br>とりにくとやさいのつくね<br>ベーコン ワンタン             | たまねぎ にんじん ねぎ<br>えだまめ こまつな たけのこ<br>えのきたけ            | こめ ごまあぶら あぶら                           | 637               | 23.7        | 23.8     | 3.8        |
| 15 | 水 | しょくパン           | 牛乳     | パンネ・アラビータ<br>フルーツのゼリーあえ               | ぎゅうにゅう ぎゅうひきにく<br>ぶたひきにく                             | にんにく たまねぎ にんじん<br>なす トマト みかんもも<br>パインアップル ナタデココ    | しょくパン ペンネ<br>オリーブゆ さとう<br>あわせるゼリー      | 626               | 24.4        | 18.4     | 2.1        |
| 16 | 木 | ごはん             | 牛乳     | ちくぜんに<br>ごもくあつやきたまご<br>てづくりふりかけ       | ぎゅうにゅう とりにく ちくわ<br>あつやきたまご かつおぶし<br>しおこんぶ ちりめん       | れんこん ごぼう たけのこ<br>にんじん さやいんげん しいたけ                  | こめ あぶら こんにやく<br>さとう ごま                 | 629               | 27.7        | 17.8     | 2.3        |
| 17 | 金 | ごはん<br>ひじきのり    | 牛乳     | マーボー豆腐<br>ポークしゅうまい                    | ぎゅうにゅう ぶたひきにく<br>だいち とうふ みそ しゅうまい<br>ひじきのり           | ねぎ しょうが にんにく<br>たけのこ たまねぎ にんじん<br>エリンギ             | こめ あぶら さとう でんぷん<br>ごまあぶら               | 694               | 28.7        | 24.9     | 2.6        |
| 20 | 月 | ごはん             | 牛乳     | てりやきハンバーグ<br>こふきいも<br>タイピーエン          | ぎゅうにゅう ハンバーグ<br>ぶたにく かまぼこ                            | にんじん たまねぎ はくさい<br>きくらげ しょうが                        | こめ さとう でんぷん<br>じゃがいも はるさめ<br>ごまあぶら     | 647               | 25.9        | 17.9     | 2.9        |
| 21 | 火 | ごはん             | 牛乳     | おやこどんぶり<br>きりほしだいこんのすのもの<br>あおりんごゼリー  | ぎゅうにゅう とりにく たまご<br>かまぼこ あぶらあげ                        | たまねぎ にんじん しめじ ねぎ<br>きりほしだいこん きゅうり ゆず               | こめ さとう<br>あおりんごゼリー                     | 664               | 24.6        | 16.8     | 2.5        |
| 22 | 水 | しょくパン<br>いちごジャム | 牛乳     | チリコンカン<br>あげぎょうぎ                      | ぎゅうにゅう ぎゅうひきにく<br>ぶたひきにく だいち ぎょうぎ<br>いんげんまめ だっしふんにゅう | にんにく たまねぎ にんじん<br>なす えだまめ トマト                      | しょくパン じゃがいも<br>あぶら さとう バター<br>いちごジャム   | 623               | 26.9        | 23.5     | 2.5        |
| 23 | 木 | ごはん             | 牛乳     | いかとあつあげのもの<br>キャベツのごまずあえ              | ぎゅうにゅう とりにく いか<br>あつあげ あぶらあげ                         | にんじん さやいんげん キャベツ<br>きゅうり                           | こめ じゃがいも こんにやく<br>あぶら さとう ごま           | 629               | 25.7        | 17.7     | 2.0        |
| 24 | 金 | ごはん             | 牛乳     | いわしのかぼすレモンに<br>いんげんのごまあえ<br>みそしる      | ぎゅうにゅう<br>いわしのかぼすレモンに とうふ<br>あぶらあげ みそ                | さやいんげん にんじん たまねぎ<br>えのきたけ ねぎ                       | こめ さとう ごま じゃがいも                        | 605               | 25.7        | 17.7     | 2.5        |
| 27 | 月 | ごはん             | 牛乳     | とりにくのねぎソースあえ<br>どさんこじる                | ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく<br>とうふ みそ                           | ねぎ たまねぎ にんじん<br>コーン                                | こめ でんぷん あぶら さとう<br>ごまあぶら じゃがいも<br>バター  | 718               | 29.4        | 28.3     | 2.0        |
| 28 | 火 | ごはん             | 牛乳     | ぶたにくにとらいためもの<br>マセドアンサラダ              | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>チキンハム                                 | にんにく にら たけのこ<br>エリンギ にんじん もやし<br>たまねぎ キャベツ きゅうり    | こめ あぶら じゃがいも<br>マヨネーズ                  | 627               | 25.2        | 21.6     | 1.8        |
| 29 | 水 | しょくパン           | 牛乳     | カレーそぼろサンド<br>マカロニスープ                  | ぎゅうにゅう ぎゅうひきにく<br>ぶたひきにく だいち ベーコン                    | たまねぎ にんじん グリンピース<br>こまつな コーン                       | しょくパン さとう バター<br>あぶら マカロニ              | 619               | 27.0        | 24.0     | 3.6        |
| 30 | 木 | ごはん             | 牛乳     | あつあげのちゅうかに<br>もやしのナムル                 | ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく<br>チキンハム                            | にんにく しょうが にんじん<br>たまねぎ たけのこ しめじ<br>グリンピース もやし きゅうり | こめ あぶら さとう<br>ごまあぶら でんぷん ごま            | 603               | 24.4        | 17.1     | 1.7        |
| 31 | 金 | ごはん             | 牛乳     | ごもくまめ<br>やしししゃも<br>こんぶあえ              | ぎゅうにゅう だいち とりにく<br>ちくわ ししゃも<br>しおこんぶ                 | れんこん にんじん ごぼう<br>さやいんげん キャベツ きゅうり<br>だいこん          | こめ こんにやく さとう<br>あぶら ごまあぶら              | 672               | 30.6        | 20.6     | 2.1        |

☆材料の購入その他の事情による献立の変更をご了承ください。

**生活リズムを見直そう**

新緑が目にあざやかな季節となりました。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よう。

**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**

朝食後にトイレへ行く習慣をつけましよう。

寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましよう。

《次回の学校給食費の振替日(納期限)》 5月31日(金) (令和6年度4月分)

振込日の前日までに、振替口座の残高確認や振替口座への御入金をお願いします。また、納付書払いの方については、納期限までに金融機関等でお支払いをお願いします。