



# 令和4年5月 学校給食献立予定表



毎月24日

【にし阿波野菜食べようデー】  
岩倉共同調理場

日 曜日	こんだてめい			ざいりょうめい			えいようか			
	しゅしょく つけるもの	牛乳	おかず・デザート	きいろのしょくひん (熱や力のもとになる)	あかのしょくひん (体や筋肉をつくる)	みどりのしょくひん (体のちようしをととのえる)	エネルギー kcal	たんぱく しつ g	しつ g	えんぶん g
6 金	ビビンバ		すいぎょうぎスープ かしわもち	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら かしわもち	ぶたにく しらすぼし みそ たまご ぎゅうにゅう ベーコン すいぎょうぎ わかめ	こまつな にんじん もやし たまねぎ	685 839	25.7 30.9	23.0 27.5	2.5 3.6
9 月	ひじきごはん		しんじゃがのうまに すのもの	こめ じゃがいも さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ しらすぼし	たまねぎ にんじん さやいんげん こんにやく キャベツ きゅうり	653 807	24.1 29.1	22.8 27.5	2.6 3.6
10 火	ごはん		あじのごまみそやき きゅうりのそくせきづけ さわにわん	こめ ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう あじ みそ ぶたにく あぶらあげ	きゅうり だいこん にんじん ごぼうこんにやく ねぎ	616 763	28.6 35.2	22.1 26.6	2.2 2.9
11 水	キャラメルあげパン		ミートキャロットオムレツ ケチャップ とりだんごのちゅうかスープ	コッペパン あぶら ミルメークキャラメル ごまあぶら	ぎゅうにゅう ミートキャロットオムレツ とりにくだんご	にんじん なら もやし たけのこ	635 789	25.0 30.6	28.8 35.4	2.3 3.1
12 木	ごはん		ぎゅうにくとピーマンのせんぎりいため れんこんとえだまめのサラダ ヨーグルト	こめ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく	ピーマン にんじん たまねぎ たけのこ しょうが れんこん えだまめ コーン	694 846	29.5 35.5	22.6 27.4	1.3 1.7
13 金	ごはん とりそぼろ		あつあげのみそいため のりずあえ	こめ じゃがいも あぶら さとう ごま	とりそぼろ ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ ツナ のり	たまねぎ こまつな ほうれんそう もやし コーン	661 823	27.6 33.7	22.1 26.5	1.6 2.2
16 月	ごはん ふりかけ		とりのトマトに かぼちゃサラダ	こめ じゃがいも あぶら バター さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく	セロリ たまねぎ にんじん しめじ トマト かぼちゃ きゅうり コーン	672 834	24.0 29.0	23.8 28.9	2.0 2.4
17 火	ごはん		とうふのちゅうかに ナムル	こめ あぶら でんぷん ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ チンゲンサイ しいたけ もやし ほうれんそう	625 775	26.7 32.4	24.1 29.3	1.9 2.4
18 水	しょくパン くろまめきなこクリーム		ビーフシチュー だいこんサラダ	しょくパン じゃがいも くろまめきなこクリーム バター あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく ツナ	にんにく たまねぎ しめじ にんじん グリンピース トマトピューレ だいこん きゅうり コーン	668 728	26.6 30.2	28.0 31.4	2.4 2.6
19 木	ごはん		さけとやさいのカツ (マヨネーズいり) ゆでブロッコリー おしむぎじる	こめ あぶら イタリアンドレッシング おおむぎ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ちくわ あぶらあげ さけのなかおちやさいカツ	ブロッコリー にんじん しいたけ ねぎ	666 825	27.1 33.2	23.8 28.7	2.4 3.1
20 金	チキンカレー		フルーツのゼリーよせ (いちごゼリー)	こめ じゃがいも あぶら いちごアイスゼリー	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ にんじん えだまめ みかん もも パイン	685 852	20.5 24.5	20.1 23.9	2.4 2.9
23 月	ごはん		ホイコーロー はるさめのちゅうかふうサラダ	こめ さとう あぶら ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	しょうが にんにく キャベツ にんじん ピーマン ねぶかねぎ きゅうり もやし	646 800	24.3 29.6	23.1 27.9	1.4 1.9
24 火	ごはん		さばすだちみそに ほしだいこんのあえもの ふしめんじる	こめ さとう ごま ふしめん	ぎゅうにゅう さばすだちみそに とうふ なたとまき あぶらあげ	きりぼしだいこん きゅうり にんじん しいたけ ねぎ	635 789	24.0 28.7	20.7 24.6	2.5 3.2
25 水	コッペパン		さらうどん アスパラサラダ	コッペパン さらうどんめん ごまあぶら さとう あぶら でんぷん わふうドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ	キャベツ たまねぎ もやし コーン たけのこ しいたけ にんじん しょうが きゅうり グリーンアスパラガス	652 752	26.3 30.4	29.2 34.3	2.6 3.4
26 木	ごはん		とりにくのねぎソースあえ ゆでやさい わかめのみそじる	こめ でんぷん あぶら さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ あぶらあげ みそ	ねぎ キャベツ にんじん こまつな しいたけ	709 883	29.8 36.7	26.3 31.8	2.5 3.2
27 金	ごはん		ハンバーグのきのこソース キャロットポタージュ	こめ さとう でんぷん じゃがいも バター	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン	たまねぎ しめじ エリンギ にんじん パセリ	661 791	22.7 25.7	18.6 21.2	2.4 2.9
30 月	カレーピラフ		マカロニスープ おこめでレモンマフィン	こめ あぶら バター マカロニ おこめでレモンマフィン	ぶたにく ぎゅうにゅう ベーコン	えだまめ エリンギ たまねぎ にんじん はくさい チンゲンサイ	650 810	23.6 28.8	24.0 29.0	2.4 2.8
31 火	もちげんまいごはん		いわしのトマトに ゆでやさい とんじる	こめ もちげんまい じゃがいも	ぎゅうにゅう いわしのトマトに ぶたにく あぶらあげ みそ	キャベツ にんじん ごぼう ねぎ	623 773	29.0 35.7	18.1 21.2	2.1 2.7

※材料購入、その他の理由で献立内容を変更する場合があります。

若葉が目まぶしく、初夏の風を感じる季節になりました。新学期が始まり1か月がたとうとしています。昔から「五月病」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、元気な心と体をつくりましょう。



## 熱中症に要注意!

日中は日差しが強く、汗ばむ陽気になることもあります。また、マスクをしていると熱中症のリスクが高まりますので、こまめな水分補給を心がけましょう。

## 朝食を食べると、いいことがいっぱい!

毎日、朝食は食べていますか? 寝坊して食べる時間がなかったり、おなかがすいていなくて食べられなかったり、もともと食べる習慣がないご家庭もあるかもしれません。朝食は、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。また、朝食を毎日食べている人は、そうでない人に比べて、学力や運動能力が高い傾向にあることがわかっています。しっかり朝食を食べ、1日を元気にスタートさせましょう。





