

日	曜日	こんだて	体内での働き			エネルギー たんぱく質 カルシウム
			おもに体をつくる食品	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体の調子を整える食品	
1	木	ごはん 厚揚げのチリソース ごぼうサラダ ブロッコリースープ 牛乳	生揚げ 牛乳	こめ 強化米 かたくりこ 油 さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ ねぎ にんにく ごぼう にんじん ブロッコリー エリンギ スイートコーン	615kcal 17.3g 282mg
2	金	麦ごはん かつおフライ 赤こんにやくのあえ物 じゃがいもとわかめのみそ汁 牛乳 こどもの日デザート(小中) ミたいやき(幼) 【こどもの日メニュー】	カツオフライ わかめ みそ 牛乳 	こめ 強化米 おおむぎ 油 ごま さとう じゃがいも メロン豆乳ゼリー(小・中) たいやき(幼)	赤こんにやく さやいんげん だいこん キャベツ	615kcal 21.7g 354mg
7	水	麦ごはん 揚げしゅうまい(幼:2個、小: 3個、中:4個) かみかみあえ 中華スープ 牛乳	ポークしゅうまい いか 牛乳	こめ 強化米 おおむぎ 油 ごま ごま油 さとう	キャベツ にんじん だいこん チンゲンサイ もやし 干しいたけ	575kcal 20.5g 287mg
8	木	ごはん お好み焼き たまねぎのみそ汁 牛乳 一食味付けのり フルーツナタデココ 【すこやかメニューの日(食物せんいが多いです)】	ちくわ たまご とうふ 豚肉 油揚げ みそ 牛乳 味付けのり	こめ 強化米 こむぎ粉 やまいも	キャベツ たまねぎ にんじん パイン もも ナタデココ	638kcal 24.2g 311mg
9	金	麦ごはん ぶたのしょうがやき がんも詰め煮(幼:1個、小:2個、中:3個) 切り麩のみそ汁 牛乳 棒チーズ	豚肉 がんもどき 豆腐 わかめ みそ 牛乳 チーズ	こめ 強化米 おおむぎ さとう 切り麩	たまねぎ しょうが ねぎ	610kcal 27.4g 331mg
12	月	麦ごはん あかうおのレモンたれかけ いんげんのかつおあえ 愛荘うどん入り豚汁 牛乳	あかうお 花かつお 豚肉 みそ 牛乳	こめ 強化米 おおむぎ 油 さとう 干しうどん山芋入り	レモン さやいんげん もやし にんじん だいこん はくさい ねぎ	554kcal 25.5g 281mg
13	火	コッペパン(小麦、乳対応なし) 卵ソース キャベツのカレーソー ポタージュスープ 牛乳	鶏卵 いら卵 ウインナー 牛乳	コッペパン マヨネーズ タルタルソース 油 カレー粉 コーンクリーム粉末 じゃがいも	キャベツ にんじん たまねぎ	568kcal 22.1g 326mg
14	水	麦ごはん たけのこのかき揚げ しそマヨサラダ じゃがいものみそ汁 牛乳(小・中) 乳酸菌飲料(幼)	ちくわ まぐろ 油揚げ みそ 牛乳(小・中)	こめ 強化米 おおむぎ てんぷら粉 油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 乳酸菌飲料(幼)	たけのこ たまねぎ キャベツ きゅうり 赤しそ ねぎ	622kcal 19.0g 305mg
15	木	ごはん 五目卵あんかけ チャプチェ ちんげん菜スープ 牛乳 一食パイン	五目卵焼き 豚肉 牛乳	こめ 強化米 さとう かたくりこ ごま油 マロニー	グリーンピース にんじん ピーマン チンゲンサイ 生きくらげ パイナップル	602kcal 18.7g 270mg
16	金	たけのこごはん 肉じゃがコロッケ キャベツのごまみそあえ 豆腐のすまし汁 牛乳	油揚げ 豆腐 わかめ 牛乳	こめ 強化米 肉じゃがコロッケ 油 さとう ごま	たけのこ にんじん キャベツ しめじ こまつな ねぎ	604kcal 20.7g 325mg
19	月	麦ごはん 酢鶏 もやしのナムル みそキムチスープ 牛乳	鶏肉 豚肉 豆腐 みそ 牛乳	こめ 強化米 おおむぎ かたくりこ 油 さとう ごま ごま油	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン もやし しめじ 生きくらげ はくさい ねぎ 白菜キムチ	625kcal 23.5g 287mg
20	火	ごはん ハヤシライス 野菜コロッケ だいこんツナサラダ 牛乳	牛肉 まぐろ 牛乳	こめ 強化米 油 ビーフシチュールー 野菜コロッケ ドレッシング	にんにく たまねぎ マッシュルーム だいこん グリーンピース	644kcal 20.0g 267mg
21	水	麦ごはん じゃがいもグラタン キャベツとコーンのサラダ だいこんスープ 牛乳 あじさいゼリー	ベーコン 牛乳 チーズ 鶏肉	こめ 強化米 おおむぎ じゃがいも ドレッシング ハム(卵・卵不使用)	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ スイートコーン だいこん ねぎ あじさいゼリー(ぶどう味)	601kcal 21.1g 364mg
22	木	ごはん 肉豆腐 いか小判焼き(幼:1個、小中:2個) なめたけあえ 牛乳	牛肉 焼き豆腐 いか 牛乳	こめ 強化米 油 さとう	たまねぎ はくさい ねぎ ほうれんそう キャベツ なめ茸	630kcal 24.9g 356mg
23	金	中華麺(小麦対応なし) しょうゆラーメン 春巻 にらナムル 牛乳 ヨーグルト	なると 春巻 牛乳 ヨーグルト	中華めん 油 ごま油	にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ にら もやし	610kcal 22.3g 397mg
26	月	麦ごはん 豆腐の磯辺揚げ(幼~小2:2 個、小3~中:3個) しそひじきあえ かきたま汁 ジョア(乳対応なし) 【こつこつメニューの日(カルシウムが多いです)】	豆腐の磯辺揚げ しそひじき たまご ちくわ わかめ ジョア(ストロベリー)	こめ 強化米 おおむぎ 油 かたくりこ	キャベツ にんじん さやいんげん しめじ たまねぎ	565kcal 17.7g 726mg
27	火	シュガートースト(小麦、乳対応なし) ツナマヨオムレツ 海藻サラダ トマトスープ 牛乳	ツナマヨオムレツ ひじきの海藻ミックス ウインナー 牛乳	食パン さとう マーガリン ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	キャベツ スイートコーン トマト	685kcal 22.2g 313mg
28	水	麦ごはん 豚キムチ いもち ミョック(韓国わかめスープ) 牛乳	豚肉 わかめ 鶏肉 牛乳	こめ 強化米 おおむぎ ごま油 いもち 油 ごま	もやし にんじん 白菜キムチ にら たまねぎ キャベツ ねぎ	603kcal 22.9g 283mg
29	木	ごはん 大豆と鶏肉のカリカリ揚げ 小松菜のごまあえ キャベツの味噌汁 牛乳 【かみかみメニューの日です】	だいた 鶏肉 みそ 牛乳	こめ 強化米 かたくりこ 油 さとう ごま	こまつな はくさい キャベツ えのきたけ ねぎ	624kcal 22.8g 375mg
30	金	麦ごはん 自身魚のソース煮 スパゲティナポリタン オニオンスープ 牛乳	さわら ベーコン 牛乳	こめ 強化米 おおむぎ さとう スパゲッティ 油	しょうが たまねぎ しめじ パセリ にんじん	606kcal 25.3g 262mg

※緊急時や材料等の都合で、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

【今月の県内地場産は 牛乳を使用します】

【今月の町内地場産は 米(キヌヒカリ、みずかがみ)、干しうどん(山芋入り)、生きくらげを使用します】



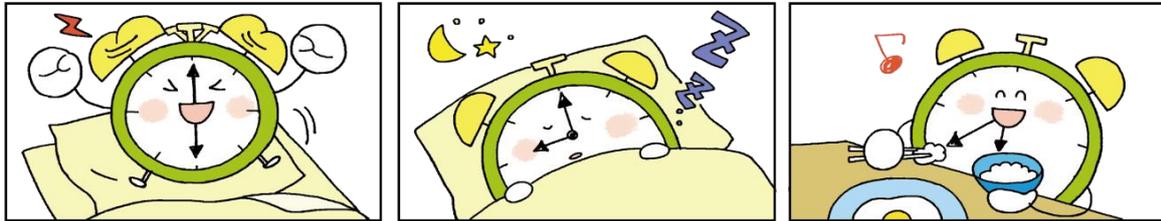
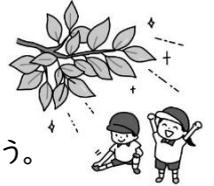
食育だより

令和7年
5月

美しい5月、さわやかに健やかに!



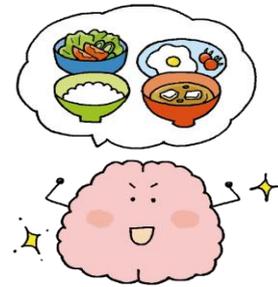
「目には青葉 山ほととぎす 初がつお」。江戸時代に活躍した俳人、山口素堂の有名な句です。目で、耳で、そして舌で感じる初夏の喜びが表現されていますね。さわやかな新緑の季節、五感を使ってこの季節ならではの美しさや素晴らしさを感じ、ますます豊かで健やかな学校生活を送りましょう。



夜遅くまで起きていて睡眠時間が少なかったり、体内時計のリズムが乱れたりすると、体調をくずしやすくなります。早起き・早寝で十分な睡眠時間を確保して、朝は太陽の光を浴びて朝ごはんを食べ、体内時計のリズムを整えることが大切です。規則正しい生活習慣を心がけましょう。

朝から脳を元気にするには

私たちは、朝食を食べることで午前中のエネルギーや栄養素を補給しています。朝食ぬきはエネルギー不足で、脳を元気に働かせることができません。朝から脳や体を元気にするためには、主食だけでなく「おかず」もしっかり食べることが大切です。

スマホ や タブレットの
ながら食べは やめよう!

ついつい食事中も動画や SNS が気になって、画面を ON にしてしまっていないですか? 毎日見ている人は、週に1回など頻度を決めて、『電源OFFの日』を作り、食事中の会話を楽しむ時間を作るのがおすすめです♪ 家族団らんの食事時間を楽しみましょう。



5月1日は「八十八夜」

八十八夜とは、立春から数えて、88日目の日を指します。春から夏へと季節が変わりゆく節目の日として、農業に携わる人々は、この日を大事にしてきました。



今年は新茶を飲んでみませんか!

漢字の「八」は末広がりのため、縁起が良いとされています。
八十八夜に摘み取られるお茶は不老不死の縁起物として重宝されました。
その新茶を飲むと一年を災いなく過ごせると言われています。