

さわやかな風がふく、新緑の5月となりました。新しい先生やクラス、お友達との学校生活は慣れましたか?5月は緊張の糸がほぐれ、疲れが出やすくなる時期でもあります。バランスのよい朝ごはんを食べて、元気に学校へ登校しましょう!

## 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。



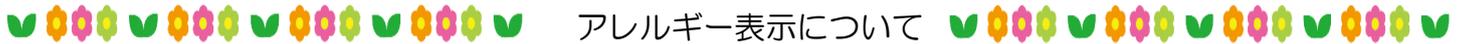
**主食を食べている人**  
主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを1品プラスしましょう。



**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!



## 朝ごはん作りを簡単に! おすすめの常備食材



★詳細献立表では、食品名の後ろ( )内にアレルゲンを表示しています。

アレルゲンは、表示の義務があるもの・表示が推奨されているものを合わせて28品目の表示をしています。

表示義務 (7品目)	卵・乳・小麦・えび・かに・落花生(ピーナッツ)・そば
表示推奨 (21品目)	いくら・キーウイ・くるみ・大豆・バナナ・やまいも・カシューナッツ・もも・ごま・さば・さけ・いか・鶏肉・りんご・まつたけ・あわび・オレンジ・牛肉・ゼラチン・豚肉・アーモンド

※海藻類(もずく等)・小魚(チリメン等)・二枚貝(あさり等)は漁獲時などに、えび・かきが混入している可能性があります。

- ★コンタミネーション(食品を生産する際に、原材料として使用していないにもかかわらずアレルギー物質が微量混入すること)については記載しておりません。詳細については給食センターまでお問い合わせください。
- ★揚げ物に使用する油は、3~4回程度、同一の油を使用しています。
- ★自己管理能力をつけるために、献立表が届きましたら、お子さんと一緒に確認しましょう。そして、当日の朝にも家庭で確認して登校しましょう。
- ★給食では、「榊ぬちまーす」さんより寄贈していただいた「ぬちまーす」を使用しています。
- ★材料、その他の都合により献立を変更することがあります。
- ★給食費は、期限内に納めましょう。

1食当たりの栄養価 基準値		エネルギー	650 Kcal	たんぱく質	21~33g	脂質	14~22g	炭水化物	81~106g
日	献立名	黄(き)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など		揚げ油		
		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える					
		炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質					
子どもの日献立	6日 (木)	牛乳	牛乳						
		ごはん	精白米						
		若竹汁		わかめ	大根 えのき茸 人参 たけのこ	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 花かつお ぬちまーす だし昆布			
		五目厚焼き卵		五目厚焼き卵 (鶏・小麦・大豆)					
		こんにゃくの甘辛炒め	三温糖 こめ油	豚肉	ごぼう 玉ねぎ いんげん 人参 にんにく 生姜 こんにゃく	醤油(小麦・大豆) みりん 七味唐辛子(ごま)			
		かしわ餅	かしわもち						
一食当たりの栄養価		I 補給 - 561 kcal	たんぱく質 20.7 g	脂質 12.1 g	炭水化物 88.7 g				
ゴーヤーの日献立	7日 (金)	牛乳	牛乳						
		鶏五目ごはん	精白米 サラダ油(大豆)	鶏肉 油揚げ(大豆)	人参 椎茸 ごぼう ねぎ こんにゃく	花かつお ポークフィヨン(鶏・豚) 醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす			
		かぼちゃの天ぷら	かぼちゃの天ぷら(小麦)大豆油						
		ゴーヤーのツナマヨ和え	三温糖	ツナフレーク	にがうり きゅうり 玉ねぎ 人参 コーン 大根	エッグケアマヨネーズ(大豆) 醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) シマース			
一食当たりの栄養価		I 補給 - 572 kcal	たんぱく質 20.1 g	脂質 19.9 g	炭水化物 75.6 g				



日	献立名	黄(ぎ)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など	揚げ油
		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
		炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
10日 (月)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 無圧パン麦				
	冬瓜のみそ汁		鶏肉 油揚げ(大豆) わかめ 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	冬瓜 えのき茸 人参 長ねぎ	花かつお	
	鯖のカレー焼き	三温糖	さば	生姜	醤油(小麦・大豆) カ レー粉 みりん 酒	
	もやしとからし菜の炒め	こめ油	厚揚げ(大豆) 無塩せきベーコン (豚)	もやし からし菜 人参 木くらげ	醤油(小麦・大豆) こしょう シママース	
一食当たりの栄養価		I補給* - 618 kcal	たんぱく質 28.5 g	脂質 20.8 g	炭水化物 75 g	
11日 (火)	牛乳		牛乳			
	コッパン	コッパン (小麦・乳・大豆)				
	豆と穀物の ミネストローネ	じゃがいも こめ油	無塩せきベーコン(豚) 白花豆 白いんげん豆 5種豆と穀物(大豆)	人参 玉ねぎ キャベツ 冬瓜 セロリー パセリ トマト	ケチャップ トマトソー ス(大豆) 豚骨 ロー リエ ポークフィヨン (鶏・豚) ぬちまーす こしょう	
	豚肉のコロッケ	大豆油	国産豚肉のコロッケ(小 麦・大豆・豚)			
	アスパラソテー	こめ油	豚肉	グリーンアスパラ 玉ねぎ 赤ピーマン しめじ 大 根 コーン にんにく	醤油(小麦・大豆) シママース こしょう	揚② 小麦 大豆
一食当たりの栄養価		I補給* - 582 kcal	たんぱく質 22.3 g	脂質 21 g	炭水化物 73.4 g	
アセロラの日献立 12日 (水)	牛乳		牛乳			
	ごはん	精白米				
	麻婆豆腐	三温糖 ごま油 こめ油 でん粉	豆腐(大豆) 豚肉 そぼろ大豆 白みそ(大豆) 赤みそ(大豆)	竹の子 木くらげ 椎茸 にんにく 生姜 人参 にら 玉ねぎ	トウバンジャン(大豆) テンメンジャン (大豆・小麦) 醤油(小麦・大豆) ケチャップ ポークフィ ヨン(鶏・豚)	
	焼き餃子		ぎょうざ(小麦・豚・大 豆)			
	アセロラポンチ 	アセロラジュレ(りん ご) 白玉だんご(大豆)			みかん パイン 黄桃	
一食当たりの栄養価		I補給* - 671 kcal	たんぱく質 22.8 g	脂質 17.8 g	炭水化物 101.9 g	
13日 (木)	牛乳		牛乳			
	ごはん	精白米				
	さわにわん		鶏肉	大根 ごぼう 椎茸 人 参 ねぎ 生姜 えのき茸	花かつお 醤油(小麦・ 大豆) 酒 ぬちまーす みりん	
	いわしの生姜煮		いわし生姜煮 (小麦・大豆)			
	豚肉といんげんの 炒めもの	こめ油 三温糖	豚肉	しょうが いんげん 人 参 玉ねぎ 木くらげ こんにゃく	醤油(小麦・大豆) 酒 シママース	
くだもの				ひゅうがなつ(予定)		
一食当たりの栄養価		I補給* - 589 kcal	たんぱく質 25.7 g	脂質 17.8 g	炭水化物 79.1 g	
14日 (金)	牛乳		牛乳			
	クファージュシー	精白米 無圧パン麦 サラダ油(大豆)	豚肉 昆布 白かまぼこ(大豆)	人参 椎茸 ねぎ	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお ポークフィヨ ン(鶏・豚)	
	厚揚げの きのこあんかけ	三温糖 でん粉	厚揚げ(大豆)	しめじ えのき茸 人参 玉ねぎ 長ねぎ	醤油(小麦・大豆) みりん シママース	
	もやしのごま和え	三温糖 ごま ごま油	紅麴ハム(豚・大豆)	もやし ほうれん草 きゅうり 人参	醤油(小麦・大豆) 酢 (小麦) シママース	
	黒糖ピーンズ		黒糖ピーンズ(大豆)			
一食当たりの栄養価		I補給* - 549 kcal	たんぱく質 23.8 g	脂質 17.9 g	炭水化物 71.8 g	

日	献立名	黄(ぎ)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など	揚げ油
		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
		炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
17日 (月)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 無圧パン麦				
	かしわ汁		鶏肉 油揚げ(大豆)	冬瓜 椎茸 人参 ごぼう 長ねぎ	花かつお 醤油(小麦・大豆) 酒 シママース 出し昆布	
	魚のごまソースかけ	ごま 三温糖 でん粉	赤魚 白みそ(大豆)	生姜	醤油(小麦・大豆) 酒	
	じゃがいも炒め	じゃがいも こめ油	豚肉	玉ねぎ 人参 コーン ピーマン	こしょう 醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価	Iエネルギー - 591 kcal	たんぱく質 28 g	脂質 15.2 g	炭水化物 82 g	
18日 (火)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 無圧パン麦				
	ポークカレー	じゃがいも 小麦粉 マーガリン (乳・大豆) こめ油	豚肉 豚レバー そぼろ大豆 白花豆 白いんげん豆 脱脂粉乳	人参 玉ねぎ ピーマン かぼちゃ にんにく 生姜	カレールウ(小麦・大豆・豚・鶏・牛) カレー粉 チャツネ(りんご) ウスターソース ぬちまーす ポークフィヨン(鶏・豚)	
	カットコーン			カットコーン		
	大根のレモン和え	グラニュー糖 はちみつ		大根 きゅうり 人参 レモン果汁	シママース 酢(小麦)	
	一食当たりの栄養価	Iエネルギー - 647 kcal	たんぱく質 22.4 g	脂質 14.9 g	炭水化物 103.9 g	
19日 (水)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	冬瓜の煮付け	三温糖 こめ油	鶏肉 厚揚げ(大豆) かまぼこ 昆布	冬瓜 人参 小松菜 生姜 こんにゃく	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお	
	魚のみそ焼き	三温糖	まぐろ 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	生姜	みりん 酒	
	磯香和え	三温糖	さざみのり 糸けすり	キャベツ もやし ほうれん草 人参	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) シママース	
	一食当たりの栄養価	Iエネルギー - 591 kcal	たんぱく質 33.7 g	脂質 13.5 g	炭水化物 83.2 g	
20日 (木)	牛乳		牛乳			
	和風きのこ スパゲッティ	スパゲティ(小麦) こめ油	鶏肉 無塩せきベーコン (豚)	玉ねぎ 人参 えのき茸 椎茸 エリンギ しめじ 木くらげ にんにく	醤油(小麦・大豆) ワイン こしょう ぬちまーす シママース みりん ポークフィヨン(鶏・豚)	揚げ③ 小麦 大豆 豚
	子持ちししゃもフライ	大豆油	子持ちししゃもフライ (小麦・大豆)			
	豆っこサラダ	細切りアーモンド	大豆 ひよこ豆	大根 きゅうり コーン あお豆(大豆)	醤油(小麦・大豆) エッグケアマヨネーズ (大豆) コーンクリーミードレッシング	
	ヨーグルト		ヨーグルト(乳)			
	一食当たりの栄養価	Iエネルギー - 541 kcal	たんぱく質 23.8 g	脂質 23.2 g	炭水化物 59 g	
21日 (金)	牛乳		牛乳			
	ごはん	精白米				
	さつま汁	さつま芋	鶏肉 油揚げ(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ (大豆) 豆腐(大豆)	大根 ごぼう 長ねぎ	花かつお	
	鶏肉のはちみつ焼き	はちみつ 三温糖	鶏肉		醤油(小麦・大豆) みりん 赤ワイン	
	大根とにんにくの芽炒め	こめ油	豚肉	大根 人参 にんにくの芽 こんにゃく 木くらげ	醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす ポークフィヨン(鶏・豚)	
	一食当たりの栄養価	Iエネルギー - 616 kcal	たんぱく質 26.7 g	脂質 17.6 g	炭水化物 83.9 g	
24日 (月)	牛乳		牛乳			
	中華麺	中華麺(小麦・大豆)				
	ちゃんぽん麺(汁)	ごま油	豚肉 なんと(大豆)	人参 もやし キャベツ 椎茸 木くらげ 長ねぎ たけのこ 生姜	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす シママース 酒 こしょう チキンフィヨン(鶏) ポークフィヨン(鶏・豚) 花かつお	
	桃マン	ひとくち桃マン (小麦・大豆)				
	大根炒め	三温糖 こめ油	豚肉 厚揚げ(大豆) 白かまぼこ(大豆)	大根 人参 いんげん こんにゃく	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ポークフィヨン(鶏・豚) ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価	Iエネルギー - 538 kcal	たんぱく質 25.2 g	脂質 16 g	炭水化物 70.1 g	

日	献立名	黄(ぎ)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など	揚げ油
		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
		炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
25日 (火)	牛乳		牛乳			
	豆入りひじきご飯	精白米 サラダ油(大豆)	豚肉 油揚げ(大豆) ちきあげ(大豆) ひじき 大豆	人参 あお豆(大豆) 椎茸	醤油(小麦・大豆) 酒 みりん ぬちまーす ポークフィオン(鶏・豚) 花かつお	
	魚のにんじんソース焼き		ホキ	玉ねぎ パセリ 裏ごし人参	シママース エッグケア マヨネーズ(大豆)	
	アーモンド和え	粉末アーモンド オリーブ油 細切りアーモンド 三温糖	紅麹ハム(豚・大豆)	フロッコリー 大根 人参 小松菜	醤油(小麦・大豆) シママース りんご酢	
	一食当たりの栄養価	I補給 - 612 kcal	たんぱく質 27.6 g	脂質 24.6 g	炭水化物 67.4 g	
26日 (水)	牛乳		牛乳			
	コッペパン	コッペパン (小麦・乳・大豆)				
	チキンヌードルスープ	スパゲッティ(小麦) じゃがいも	鶏肉 無塩せきベーコン (豚)	玉ねぎ 人参 セロリー パセリ	醤油(小麦・大豆) ワイン ぬちまーす こしょう チキンフィオン(鶏) 豚骨 ローリエ	
	ブレンオムレツ		ブレンオムレツ (卵・小麦・大豆)			
	チリコンカン	ごめ油 三温糖	豚肉 豚レバー そぼろ大豆 金時豆 大豆	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく	ケチャップ チリソース ウスターソース ぬちまーす 赤ワイン チリパウダー	
	くだもの			ぶどう(予定)		
一食当たりの栄養価	I補給 - 596 kcal	たんぱく質 27.8 g	脂質 21 g	炭水化物 70.6 g		
27日 (木)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	ヌンクークワ	三温糖 ごめ油	豚肉 かまぼこ 厚揚げ(大豆) 結び昆布	大根 人参 小松菜 椎茸 こんにゃく	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす ポークフィオン(鶏・豚) 花かつお	揚④ 小麦 大豆 豚
	まぐろカツフライ	大豆油	まぐろカツ (小麦・大豆)			
	野菜のゆかり和え	三温糖	糸けすり	白菜 きゅうり もやし 人参 れんこん ゆかり	醤油(小麦・大豆) 酢 (小麦) シママース	
一食当たりの栄養価	I補給 - 557 kcal	たんぱく質 31.6 g	脂質 13.1 g	炭水化物 77.5 g		
28日 (金)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	チムシンジ	じゃがいも	豚レバー 豚肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	大根 人参 椎茸 ねぎ にんにく 生姜	酒 花かつお	
	魚のしょうが焼き	三温糖 水あめ	さば	生姜	醤油(小麦・大豆) みりん 酒	
	野菜とささみのごま和え	ごま 練りごま 三温糖	鶏ささみチャンク(鶏)	キャベツ 大根 ブロッコリー 人参	醤油(小麦・大豆) 酢 (小麦) シママース	
一食当たりの栄養価	I補給 - 635 kcal	たんぱく質 26.8 g	脂質 21.7 g	炭水化物 78.2 g		
31日 (月)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	中華コーンスープ	でん粉	鶏肉 絹ごし豆腐(大豆)	クリームコーン コーン 玉ねぎ	醤油(小麦・大豆) 酒 チキンフィオン(鶏) 花かつお ぬちまーす	揚⑤ 小麦 大豆 豚
	魚の甘酢ソースがけ	小麦粉 でん粉 大豆油 三温糖	ホキ	玉ねぎ ピーマン にんにく	酢(小麦) ケチャップ 醤油(小麦・大豆) みりん	
	ビーフン炒め	ビーフン ごめ油 ごま油	豚肉	人参 キャベツ もやし 小松菜 にんにく	醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす ポークフィオン(鶏・豚) こしょう	
一食当たりの栄養価	I補給 - 570 kcal	たんぱく質 25.3 g	脂質 12.8 g	炭水化物 85.4 g		