



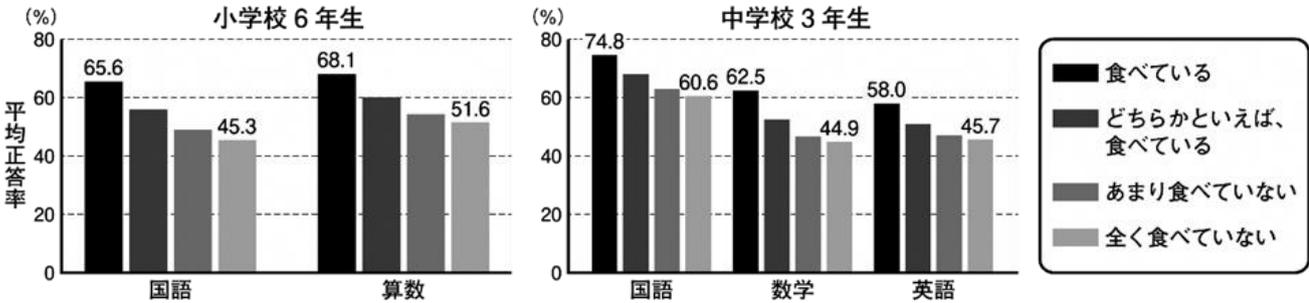
5月はこどもの日や母の日など、楽しい行事がいっぱいです。給食でも行事にちなんだ献立を取り入れているので、楽しみにしてください。

みなさんはGWの連休中も、早寝・早起き・朝ごはんの生活ができていましたか？朝ごはんは、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。朝寝坊が習慣になった人は、ぜひ連休明けからもしっかり起きて、朝食をとり生活習慣を整えてみてください。

朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい!

朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係

Q. 朝食を毎日食べていますか？



資料：文部科学省「全国学力・学習状況調査」〈令和元(2019)年度〉

朝ごはんをステップアップ!

食べる習慣がない人 → 主食を食べている人 → 主食+1品食べている人



まずは、主食を食べることを目指しましょう。

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。

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!

★そのまま食べられるもの、電子レンジで簡単に調理できるものなど、ご家庭の状況に合わせて準備しましょう。

アレルギー表示について

★詳細献立表では、食品名の後ろ()内にアレルギーを表示しています。
アレルギーは、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(しらす等)・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、「(株)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(小学校) 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
1食当たりの栄養価(中学校) 基準値	エネルギー	830 Kcal	たんぱく質	27~42g	脂質	18~28g	炭水化物	104~135g

	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
			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	
	6 (木)	牛乳		牛乳		
		中華おこわ	米、もち米、こめ油	豚肉、油揚げ(大豆)	にんじん、しめじ、たけのこ、あお豆(大豆)	酒、ぬちまーす、しょうゆ(小麦・大豆)、花かつお、チキンフィヨン(鶏)
		マグロのみそマヨ焼き		まぐろ、みそ(大豆)		酒、ノンエッグマヨネーズ(大豆)
		セイイカともずくのウサチ	三温糖	もずく、いか	はくさい、きゅうり、シークワーサー果汁	酢(小麦)、ぬちまーす、しょうゆ(小麦・大豆)
		かしわもち	かしわもち			
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 643 kcal	たんぱく質 27.7 g	脂質 21.2 g	炭水化物 78.2 g
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 769 kcal	たんぱく質 33.6 g	脂質 25.8 g	炭水化物 93.5 g
欠食：城前小・幼	7 (金)	牛乳		牛乳		
		きのこのペペロンチーノ	スパゲッティ(小麦)、オリーブ油	ベーコン(豚)	にんにく、にんじん、たまねぎ、えのき、マッシュルーム、しめじ、エリンギ、ブロッコリー	ワイン、とうがらし、こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、チキンフィヨン(鶏)
		ハンバーグのトマトソース	三温糖、大豆油	ハンバーグ(大豆・鶏・豚)	えのき、しめじ、マッシュルーム	ケチャップ、デミグラスソース(小麦・鶏)、しょうゆ(小麦・大豆)、ウスターソース
		ブロッコリーと豆サラダ		ミックスビーンズ	ブロッコリー、コーン、キャベツ、にんじん、きゅうり	ノンエッグマヨネーズ(大豆)、しょうゆ(小麦・大豆)、こしょう
		型抜きチーズ		型抜きチーズ(乳)		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 588 kcal	たんぱく質 24.7 g	脂質 28.4 g	炭水化物 57.2 g
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 705 kcal	たんぱく質 29 g	脂質 32.4 g	炭水化物 72.5 g
	10 (月)	牛乳		牛乳		
		黒糖パン	黒糖パン(小麦、乳、大豆)			
		ABCスープ	大豆油、ABCマカロニ(小麦)、三温糖	鶏肉、ベーコン(豚)、レッドキドニー	にんにく、にんじん、キャベツ、たまねぎ、コーン、あお豆(大豆)、トマト缶	ワイン、こしょう、ぬちまーす、ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース、しょうゆ(小麦・大豆)、鶏がら(卵・鶏)、ローリエ
		魚のカラフル焼き		ホキ		ぬちまーす、こしょう、ノンエッグマヨネーズ(大豆)
		ベーコンと野菜のソテー	大豆油	ベーコン(豚)	にんにく、アスパラ、にんじん、コーン、しめじ	こしょう、ぬちまーす、しょうゆ(小麦・大豆)
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 628 kcal	たんぱく質 26.2 g	脂質 23.6 g	炭水化物 76.4 g
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 750 kcal	たんぱく質 31.8 g	脂質 27.6 g	炭水化物 91.6 g
	11 (火)	牛乳		牛乳		
		ごはん	米			
		根菜のみそ汁	大豆油、さつまいも	豚肉、みそ(大豆)	だいこん、ごぼう、にんじん、こまつな、しょうが	酒、花かつお
		発芽玄米いり平つくね		発芽玄米いり平つくね(小麦、鶏、大豆、豚)		
		パパイヤイリチー	大豆油	厚揚げ(大豆)、シーチキン缶(大豆)	パパイヤ、にんじん、にら	しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、こしょう
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 591 kcal	たんぱく質 21.7 g	脂質 16.7 g	炭水化物 85.6 g
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 757 kcal	たんぱく質 26.3 g	脂質 19.4 g	炭水化物 114.6 g
	12 (水)	牛乳		牛乳		
		麦ごはん	米、麦			
		冬瓜のカレー煮込み	大豆油、じゃがいも、でん粉	豚肉、ポーク(豚・鶏)、厚揚げ(大豆)	にんにく、とうがん、にんじん、しいたけ、こまつな	酒、カレーパウダー(小麦・大豆・牛・鶏)、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、ポークフィヨン(鶏・豚)、花かつお
		スコッチエッグ		スコッチエッグ(卵、小麦、大豆、牛、豚、鶏)		
		おかか和え	三温糖	しらす、糸けすり	はくさい、キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり	酢(小麦)、しょうゆ(小麦・大豆)
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 700 kcal	たんぱく質 28.9 g	脂質 20.7 g	炭水化物 96.7 g
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 832 kcal	たんぱく質 34.1 g	脂質 22.9 g	炭水化物 118.6 g
	13 (木)	牛乳		牛乳		
		ごはん	米			
		中華コーンスープ	大豆油、でん粉	ハム(豚・大豆)、豆腐(大豆)、鶏卵	にんじん、はくさい、コーン、チンゲンサイ	酒、こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、鶏がら(卵、鶏)
		厚揚げの豚キムチ炒め	大豆油、でん粉	豚肉、厚揚げ(大豆)	にんにく、にんじん、たまねぎ、白菜キムチ(大豆)、きくらげ、キャベツ、にら	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、キムチの素(大豆)、みりん、ポークフィヨン(鶏・豚)
		中華ポテト	中華ポテト			
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 656 kcal	たんぱく質 19.1 g	脂質 23.7 g	炭水化物 86.8 g
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 857 kcal	たんぱく質 23.1 g	脂質 29 g	炭水化物 119.6 g

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
		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	
14 (金)	牛乳		牛乳		
	麦ごはん	米、麦			
	ハヤシライス	大豆油、じゃがいも、小麦粉	牛肉	にんにく、にんじん、たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム、トマト缶	酒、こしょう、ケチャップ、デミグラスソース(小麦・鶏)、とんかつソース(りんご)、ハヤシブレイク(小麦・大豆・牛)、ぬちまーす、豚から(豚)
	ナッツ入りコールスローサラダ	アーモンド		キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン	ノンエッグマヨネーズ(大豆)、コールスロードレッシング(卵・大豆)、ぬちまーす、こしょう
	くだもの			くだもの	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 676 kcal	たんぱく質 20.4 g	脂質 22.9 g	炭水化物 94.6 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 882 kcal	たんぱく質 24.9 g	脂質 28.8 g	炭水化物 127.6 g	
17 (月)	牛乳		牛乳		
	五目鶏めし	米、こめ油	鶏肉、油揚げ(大豆)	にんじん、ごぼう、あお豆(大豆)、しいたけ	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、ぬちまーす、花かつお、ポークパイオン(鶏・豚)
	いわしおかか煮		いわしおかか煮(小麦、大豆)		
	大根のゆかりあえ	三温糖		だいこん、きゅうり、にんじん	ゆかり、酢(小麦)、ぬちまーす
	くだもの			くだもの	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 590 kcal	たんぱく質 23.4 g	脂質 20.5 g	炭水化物 75.2 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 719 kcal	たんぱく質 27.8 g	脂質 25 g	炭水化物 92.6 g	
18 (火)	牛乳		牛乳		
	麦ごはん	米、麦			
	春雨スープ	大豆油、春雨	鶏肉	にんじん、ほうれんそう、きくらげ、しいたけ	酒、こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、鶏がら(卵・鶏)、花かつお
	チンジャオロース	大豆油、三温糖、でん粉	牛肉、豚肉	にんにく、ピーマン、赤ピーマン、たけのこ、たまねぎ、にんじん	酒、豆板醤(大豆)しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、オイスターソース、ぬちまーす
	もやしキムチ		しらす、糸けずり	もやし、キャベツ、きゅうり	キムチの素(大豆)、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 528 kcal	たんぱく質 22.8 g	脂質 12 g	炭水化物 80.2 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 680 kcal	たんぱく質 28.4 g	脂質 13.3 g	炭水化物 108.6 g	
19 (水)	牛乳		牛乳		
	もちきびごはん	米、もちきび			
	ゆし豆腐汁		ゆし豆腐(大豆)、みそ(大豆)	青ねぎ	花かつお
	豚肉の生姜焼き	三温糖	豚肉	しょうが、にんにく	しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、酒
	卵入り人参シリシリー	大豆油	鶏卵、豚肉	にんじん、たまねぎ、にら	こしょう、酒、ぬちまーす、しょうゆ(小麦・大豆)
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 606 kcal	たんぱく質 31 g	脂質 17.7 g	炭水化物 76 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 779 kcal	たんぱく質 38.9 g	脂質 21 g	炭水化物 102.7 g	
20 (木)	牛乳		牛乳		
	揚げパン	コッペパン(小麦・乳・大豆)、大豆油、大麦、黒糖、三温糖	きな粉(大豆)	揚げ油1回目(小麦・乳・大豆)	
	ミネストローネ	大豆油、じゃがいも、三温糖	ベーコン(豚)、鶏肉	にんにく、にんじん、たまねぎ、セロリ、キャベツ、トマト缶	酒、こしょう、ケチャップ、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、鶏がら(卵・鶏)、ローリエ
	キャベツとコーンのサラダ	こめ油、三温糖		キャベツ、きゅうり、にんじん、フロccoliリー、コーン、ツウガ果汁	酢(小麦)、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 615 kcal	たんぱく質 23.4 g	脂質 25.2 g	炭水化物 71.4 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 706 kcal	たんぱく質 26.4 g	脂質 28.6 g	炭水化物 84.3 g
21 (金)	牛乳		牛乳		
	野菜そば	そば麵	麵(小麦・大豆)		
	スープ	大豆油	豚肉、ちきあぎ(大豆)	にんにく、キャベツ、にんじん、もやし、たまねぎ、きくらげ	酒、ぬちまーす、しょうゆ(小麦・大豆)、七味唐辛子(ごま)、花かつお、豚から(豚)
	大豆と芋のみつがらめ	でん粉、さつまいも、大豆油、三温糖、黒糖、水あめ	大豆、カエリ	揚げ油2回目(小麦・乳・大豆)	しょうゆ(小麦・大豆)
	くだもの			くだもの	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 597 kcal	たんぱく質 24.2 g	脂質 21.6 g	炭水化物 73.5 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 758 kcal	たんぱく質 31.3 g	脂質 26.3 g	炭水化物 94.6 g	

19日は食育の日☺

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	
		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			
24 (月)	牛乳			牛乳					
	ごはん	米							
	タコミート	大豆油		豚肉、牛肉、豚レバー、ソイミー(大豆)、大豆		にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン		酒、こしょう、ケチャップ、トマトピューレー、チリソース、チリパウダー、パプリカ粉、クミンパウダー、ウスターソース、ぬちまーす、ホークフイヨン(豚・鶏)	
	ゆでキャベツ					キャベツ			
	チーズ			チーズ(乳)					
	わかめスープ	大豆油、でん粉		鶏肉、わかめ、豆腐(大豆)		しいたけ、にんじん		酒、こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、花かつお	
	くだもの					くだもの			
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	638 kcal	たんぱく質	28.9 g	脂質	21.3 g	炭水化物	79.9 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	824 kcal	たんぱく質	36 g	脂質	26.1 g	炭水化物	108.3 g	
25 (火)	牛乳			牛乳					
	麦ごはん	米、麦							
	厚揚げと野菜の旨煮	大豆油、じゃがいも、里芋、三温糖		厚揚げ(大豆)、鶏肉		たまねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、インゲン		酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、ぬちまーす、花かつお	
	さばの照り焼き	三温糖		さば				酒、しょうが、みりん、しょうゆ(小麦・大豆)	
	油みそ	大豆油、三温糖		豚肉、みそ(大豆)		しょうが		酒、みりん	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	688 kcal	たんぱく質	30.6 g	脂質	21.5 g	炭水化物	88.7 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	884 kcal	たんぱく質	37.9 g	脂質	25.3 g	炭水化物	119.8 g
26 (水)	牛乳			牛乳					
	カラフルピラフ	米、麦、こめ油		鶏肉		にんにく、コーン、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、グリーンピース		こしょう、酒、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、ホークフイヨン(鶏・豚)	
	チキンのバジル焼き			鶏肉				バジルペースト(小麦・大豆)、ぬちまーす、こしょう	
	ごぼうとナッツのサラダ	アーモンド				ごぼう、赤ピーマン、きゅうり		ノンエッグマヨネーズ(大豆)、しょうゆ(小麦・大豆)、こしょう	
	くだもの					くだもの			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	630 kcal	たんぱく質	22.9 g	脂質	24.9 g	炭水化物	75.7 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	782 kcal	たんぱく質	27.6 g	脂質	30.6 g	炭水化物	95 g
27 (木)	牛乳			牛乳					
	ごはん	米							
	具だくさんみそ汁	大豆油		鶏肉、みそ(大豆)		にんじん、だいこん、ごぼう、かぼちゃ、白ねぎ		酒、花かつお	
	きびなごのカレーあげ	小麦粉、大豆油、でん粉		きびなご	揚げ油3回目(小麦・乳・大豆)			カレー粉、ぬちまーす、こしょう	
	ひじきと大豆の磯煮	大豆油、三温糖		ひじき、豚肉、油揚げ(大豆)、大豆、ちきあぎ(大豆)		にんじん、にら、コーン、こんにゃく		酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、ぬちまーす、花かつお	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	605 kcal	たんぱく質	29.5 g	脂質	17.5 g	炭水化物	78.6 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	773 kcal	たんぱく質	36.9 g	脂質	20.8 g	炭水化物	106.3 g
28 (金)	牛乳			牛乳					
	あみパン	あみパン(小麦・乳・大豆)							
	かぼちゃシチュー	大豆油、じゃがいも、小麦粉		鶏肉、白豆ペースト、脱脂粉乳(乳)		にんにく、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、フロccoliリー、マッシュルーム		ワイン、ホワイトルウ(小麦・大豆・乳・牛・鶏)、鶏がら(卵・鶏)、ぬちまーす、こしょう	
	山芋入り豆腐ハンバーグ			山芋入り豆腐ハンバーグ(やまいも、大豆、鶏)					
	フルーツヨーグルト			ヨーグルト(乳)		フルーツカクテル缶(もも)、みかん缶、パイン缶、もも缶、ナタデココ			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	717 kcal	たんぱく質	28.9 g	脂質	24.5 g	炭水化物	92.2 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	824 kcal	たんぱく質	32.1 g	脂質	27.5 g	炭水化物	108.2 g
31 (月)	牛乳			牛乳					
	ごはん	米							
	マーボー豆腐	大豆油、ごま油、でん粉		豚肉、豚レバー、ソイミー(大豆)、豆腐(大豆)、みそ(大豆)		にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、しいたけ、きくらげ、にら、たけのこ		豆板醤(大豆)、酒、こしょう、甜麺醬(大豆・小麦)、オイスターソース、中華の素(小麦・乳・大豆・牛・豚・鶏)、ぬちまーす、ホークフイヨン(鶏・豚)	
	山菜の中華あえ	春雨、ごま、三温糖、ごま油		ハム(豚・大豆)		山菜、にんじん、きゅうり、もやし		酢(小麦)、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす	
	バナナ					バナナ			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	601 kcal	たんぱく質	23.4 g	脂質	17 g	炭水化物	86.3 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	760 kcal	たんぱく質	29.1 g	脂質	19.5 g	炭水化物	114.5 g