



新生活の**疲れ**が出ていませんか？



風薫すがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。

食事

朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。



主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。

睡眠

早寝・早起きを心がけましょう。



朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。

運動

日中は元気に体を動かしましょう。



適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。

給食センターから

給食もりもりおいしいよ！



4月13日から1年生の給食が始まりました。1年生のみなさんは、担任の先生のお話をよく聞き、よく味わって食べてくれました。給食の時間は、栄養バランスのとれた献立を毎日おいしく、そしてしっかり食べてもらうことはもちろんですが、食事前の手洗い、盛りつけ、配膳、後片付けなど、ひとつひとつが子どもたちにとって大切な勉強になっている時間です。回収の時、学校から戻ってくる青ポリバケツに入った残菜の量が少ない日の給食センターの調理員さんたちはとても、にこにこ(*^-^*)うれしそうです。「明日もおいしい給食作ります!」と、はりきって言ってくれます。



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 (8品目)	卵・乳・小麦・えび・かに・落花生・そば・くるみ
表示推奨(20品目)	いくら・キウイフルーツ・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・マカダミアナッツ・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・かに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」さんから「ぬちまーす」、「龍華」さんから「ラード」を寄贈していただいで使用しています。


★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。



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
行事食	日 《欠食》	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				
★こどもの日献立	1日 (金)	牛乳	牛乳						
		筍ごはん	精米 白ごま こめ油	鶏肉 油揚げ(大豆)	たけのこ 人参 しいたけ 青豆(大豆)	かつお節 酒 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす みりん チキンピュオン(鶏)			
		まぐろの照り焼き	三温糖	まぐろ					
		筑前煮	三温糖 こめ油 ごま油	鶏肉 ひとくちあげ	人参 ごぼう たけのこ しいたけ いんげん こんにゃく れんこん	かつお節 醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 酒			
		かしわもち	かしわもち						
一食当たりの栄養価		エネルギー 606 kcal	たんぱく質 23.6 g	脂質 16.2 g	炭水化物 86.1 g				

行事食	日 《欠食》	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		
★休み明けがんばろう！献立	7日 (木) 赤道小欠食	牛乳		牛乳			
		揚げパン	コッペパン(小麦・乳・大豆) サラダ油 アーモンド 黒糖 三温糖	きな粉(大豆) 脱脂粉乳		揚げ回数①	
		コーンといんげんソテー	こめ油	ウインナー(豚)	コーン いんげん 人参 えのき茸	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆)	
		ミネストローネ	マカロニ(小麦) こめ油 じゃがいも 三温糖	ベーコン(豚)	にんにく 玉ねぎ 人参 大根 キャベツ セロリー パセリ トマト	チキンブイオン(鶏) 豚骨 ぬちまーす こしょう ケチャップ ウスターソース(大豆・りんご) 醤油(小麦・大豆)	
		一食当たりの栄養価	エネルギー 648 kcal	たんぱく質 22.9 g	脂質 26.3 g	炭水化物 78.8 g	
★ゴーヤーの日	8日 (金) 川崎小、田場小欠食	牛乳		牛乳			
		うっちゃんライス	精米 マーガリン(大豆・乳) こめ油 白ごま	鶏肉	人参 玉ねぎ 小松菜 コーン	うっちゃん粉 カレー粉 ぬちまーす こしょう 薄口醤油(小麦・大豆) みりん 酒 かつお節 チキンブイオン(鶏)	
		オムレツのトマトソースがけ	三温糖 こめ油	オムレツ(卵・大豆)	玉ねぎ ピクルス マッシュルーム	ケチャップ デミグラスソース(小麦・鶏) ウスターソース(大豆・りんご)	
		ゴーヤーサラダ	エッグケアマヨネーズ(大豆) 三温糖	鶏ささみチャンク	にがうり きゅうり 人参 コーン レモン果汁	コールスロートレッシング	
		一食当たりの栄養価	エネルギー 578 kcal	たんぱく質 20.7 g	脂質 21.1 g	炭水化物 73.3 g	
★アセロラの日	11日 (月)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	精米 麦				
		千草焼き		千草焼き(卵・乳・小麦・大豆・鶏)			
		クレソンのごまあえ	ごま油 三温糖 白ごま	ちくわ	クレソン 人参 もやし 小松菜	醤油(小麦・大豆) みりん 特濃酢(小麦)	
		石狩汁	じゃがいも	鮭 豆腐(大豆) 白みそ(大豆)	大根 人参 白菜 長ねぎ	酒 かつお節 ぬちまーす だし昆布	
		一食当たりの栄養価	エネルギー 577 kcal	たんぱく質 23.9 g	脂質 16.5 g	炭水化物 80 g	
★アセロラの日	12日 (火) 5月12日アセロラの日	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	精米 麦				
		タッカルビ	さつまいも 三温糖 こめ油	鶏肉 赤みそ(大豆)	生姜 にんにく キャベツ 人参 玉ねぎ	コチジャン(大豆) 酒 醤油(小麦・大豆)	
		ワンタンスープ	ごま油	鶏肉 ワンタン(小麦・ごま・大豆・豚肉)	白菜 人参 チンゲン菜 えのき 長ねぎ 生姜	酒 醤油(小麦・大豆) 薄口醤油(小麦・大豆) みりん 豚骨 チキンブイオン(鶏) ぬちまーす かつお節	
		アセロラゼリー	アセロラゼリー				
一食当たりの栄養価	エネルギー 605 kcal	たんぱく質 24.8 g	脂質 13.7 g	炭水化物 93.2 g			
★アセロラの日	13日 (水)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	精米 麦				
		焼きししゃも		子持ちししゃも		ぬちまーす	
		ひじき炒め	三温糖 こめ油	豚肉 ひじき 大豆 ちきあげ(大豆) 油揚げ(大豆)	こんにゃく 人参 れんこん にはら	醤油(小麦・大豆) みりん かつお節	
		豚汁	じゃがいも こめ油	豚肉 豆腐(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	人参 大根 ごぼう	かつお節 だし昆布	
		果物			【予定】紅甘夏		
一食当たりの栄養価	エネルギー 644 kcal	たんぱく質 28.8 g	脂質 19.6 g	炭水化物 86.2 g			
★アセロラの日	14日 (木)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	精米 麦				
		ポークチャプスイ	でん粉 こめ油 ごま油	豚肉	にんにく 白菜 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 もやし しいたけ 木くらげ たけのこ	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 オイスターソース(大豆) ぬちまーす ポークブイオン(鶏・豚)	
		棒棒鶏サラダ	三温糖 白ごま ごま油	鶏ささみチャンク 赤みそ(大豆)	キャベツ きゅうり 人参 大根	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)	
		ナッツと小魚のピリ辛がらめ	アーモンド 白ごま 水あめ 三温糖 はちみつ 黒糖	カエリ	にんにく	醤油(小麦・大豆) コチジャン(大豆)	
		一食当たりの栄養価	エネルギー 679 kcal	たんぱく質 24.4 g	脂質 23.8 g	炭水化物 88.3 g	

行事食	日 《欠食》	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		
★沖繩本土復帰記念日	15日(金)	牛乳		牛乳			
		アーサぞうすい	精米 こめ油	アーサ 豚肉 麦みそ(大豆)	小松菜 冬瓜 人参 しいたけ	かつお節 酒 みりん 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす	
		デークニイリチー	こめ油	ちきあげ(大豆) ツナ	大根 人参 小松菜	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) みりん かつお節	
		タロイモの唐揚げ	たろいも 小麦粉 でん粉 サラダ油 三温糖			醤油(小麦・大豆) みりん	揚げ回数② 小麦・乳・大豆
		ベビーチーズ		ベビーチーズ(乳)			
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 460 kcal	たんぱく質 20 g	脂質 19.2 g	炭水化物 49 g	
18日(月)	牛乳		牛乳				
	麦ごはん	精米 麦					
	とうふ焼売		とうふ焼売(小麦・大豆)				
	チャプチェ	マロニー 三温糖 白ごま ごま油 こめ油	牛肉	にんにく 玉ねぎ 人参 赤ピーマン 黄ピーマン いら木くらげ	酒 醤油(小麦・大豆) みりん コチジャン(大豆)		
	コーンスープ	でん粉	鶏肉 卵	人参 玉ねぎ コーン パクチョイ ねぎ	ぬちまーす 豚骨 こしょう チキンブイヨン(鶏)		
	果物			【予定】日向夏			
一食当たりの栄養価	エネルギー - 659 kcal	たんぱく質 21.5 g	脂質 18.2 g	炭水化物 99.1 g			
19日(火)	牛乳		牛乳				
	深川めし	精米 こめ油	あさり 鶏肉 ひじき	人参 しいたけ あお豆(大豆)	酒 ぬちまーす 薄口醤油(小麦・大豆) かつお節		
	魚の西京やき	三温糖	鮭 甘口白みそ(大豆)		みりん 薄口醤油(小麦・大豆)		
	きゃべつのごまあえ	白ごま 三温糖 ごま油	鶏ささみチャック	キャベツ きゅうり 大根 人参 シークワーサー果汁	醤油(小麦・大豆) 特濃酢(小麦)		
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 536 kcal	たんぱく質 27.7 g	脂質 15.4 g	炭水化物 67.7 g		
20日(水)	牛乳		牛乳				
	ナン	ナン(小麦)					
	タンドリーチキン		鶏肉 ヨーグルト(乳)	にんにく	ぬちまーす こしょう カレー粉 ケチャップ ウスターソース(大豆・りんご)		
	キーマカレー	こめ油	豚肉 牛肉 大豆	玉ねぎ 人参 なす セロリー ピーマン トマト にんにく 生姜	赤ワイン チャツネ(りんご) ぬちまーす カレールウ(小麦・大豆・鶏・牛) ウスターソース(大豆・りんご) カレー粉		
	ヌードルスープ	スパゲティ(小麦) こめ油	ベーコン(豚) 鶏肉	玉ねぎ 白菜 人参 マッシュルーム セロリー パセリ	ぬちまーす こしょう チキンブイヨン(鶏) 豚骨		
一食当たりの栄養価	エネルギー - 754 kcal	たんぱく質 33.1 g	脂質 32 g	炭水化物 81.8 g			
21日(木) 兼原5年欠食	牛乳		牛乳				
	麦ごはん	精米 麦					
	さばの甘酢あんかけ	三温糖 でん粉	さば 糸けずり	玉ねぎ 人参 長ねぎ 生姜	酒 醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) みりん		
	シークワーサー和え	三温糖	ツナ	小松菜 人参 キャベツ もやし シークワーサー果汁	酢(小麦) 薄口醤油(小麦・大豆) ぬちまーす		
	チムシンジ	じゃがいも	豚レバー 豚肉 白みそ(大豆) 赤みそ(大豆)	人参 いら 大根 にんにく	豚骨 かつお節		
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 638 kcal	たんぱく質 27.3 g	脂質 20.9 g	炭水化物 80.9 g		
22日(金) 兼原5年欠食	牛乳		牛乳				
	みそ煮込みうどん	うどん(小麦)	豚肉 なんと 油揚げ(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	人参 キャベツ 玉ねぎ 小松菜 しいたけ 長ねぎ 生姜	ぬちまーす かつお節 ポークブイヨン(鶏・豚)		
	魚の人参ソース焼き	エッグケアマヨネーズ(大豆)	ホキ 白みそ(大豆)	人参 マッシュルーム 玉ねぎ	ぬちまーす こしょう		
	栗入り小倉白玉	栗 白玉だんご 黒糖 三温糖	小豆		ぬちまーす		
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 458 kcal	たんぱく質 25.1 g	脂質 17.5 g	炭水化物 48.8 g		

行事食	日 《欠食》	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		
25日 (月) 中原小、あげな小、川崎小、田場小、兼原小欠食	牛乳			牛乳			
	フレンチトースト	食パン(小麦・乳・大豆) マーガリン(乳・大豆) 三温糖 粉糖		牛乳 卵			
	キャロット・ラペ	オリーブ油 はちみつ		ツナ	人参 バジル	ぬちまーす こしょう 酢(小麦)	
	ウインナーと野菜のスープ	こめ油		ウインナー(豚)	キャベツ 玉ねぎ 人参 トマト セロリー パセリ	ぬちまーす こしょう チキンブイヨン(鶏) 豚骨	
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 582 kcal		たんぱく質 21.3 g	脂質 24.2 g	炭水化物 67.4 g	
26日 (火)	牛乳			牛乳			
	親子丼	麦ごはん	精米 麦				
		卵とじ	三温糖 でん粉 こめ油		卵 鶏肉	しいたけ 玉ねぎ 人参 小松菜	かつお節 醤油(小麦・大豆) みりん 酒
	ゆかり和え		三温糖		糸げずり	大根 きゅうり 白菜	ゆかり粉 酢(小麦)
	芋の子汁		里芋		鶏肉 油揚げ(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	大根 人参 ごぼう 長ねぎ しいたけ こんにゃく	かつお節
一食当たりの栄養価	エネルギー - 568 kcal		たんぱく質 24.8 g	脂質 14.5 g	炭水化物 81.8 g		
27日 (水)	牛乳			牛乳			
	ジャージャーめん	中華めん	中華めん(小麦・大豆)				
		肉みそ	三温糖 こめ油 ごま油 でん粉		豚肉 大豆 赤みそ(大豆)	玉ねぎ なす にんにく 生姜	豆板醤 テンメンジャン(大豆・小麦・ごま) 醤油(小麦・大豆)
		ナムル	三温糖			きゅうり もやし 人参	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆)
	トマトと卵のスープ		でん粉		卵 鶏肉	トマト 玉ねぎ コーン パクチョイ	かつお節 チキンブイヨン(鶏) ぬちまーす 薄口醤油(小麦・大豆) みりん
一食当たりの栄養価	エネルギー - 576 kcal		たんぱく質 28.3 g	脂質 21 g	炭水化物 65.5 g		
28日 (木)	牛乳			牛乳			
	麦ごはん	精米 麦					
	きびなごのシークワサーソースがけ	小麦粉 でん粉 サラダ油 三温糖		きびなご	シークワサー果汁 	ぬちまーす こしょう 酢(小麦)	揚げ回数③ 小麦・乳・大豆
	マーミナチャンプルー	こめ油		豆腐(大豆) ツナ 糸げずり	もやし キャベツ 人参 なら	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう	
	ソーキ汁			豚ソーキ 昆布 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	大根 人参 さんとうさい	かつお節 豚骨	
一食当たりの栄養価	エネルギー - 585 kcal		たんぱく質 25.3 g	脂質 16.1 g	炭水化物 83.7 g		
29日 (金)	牛乳			牛乳			
	麦ごはん	精米 麦					
	ハヤシライス	小麦粉 マーガリン(乳・大豆) こめ油		牛肉	玉ねぎ 人参 トマト ピーマン セロリー にんにく マッシュルーム りんご	ウスターソース(大豆・りんご) 赤ワイン カレー粉 ハヤシルウ(小麦・大豆・牛) ケチャップ 豚骨 チキンブイヨン(鶏) ぬちまーす	
	ゴーヤー佃煮	白ごま 三温糖		チリメン	にがうり 人参 しいたけ	醤油(小麦・大豆) みりん 酢(小麦)	
	フルーツポンチ	白玉だんご			パイン缶 みかん缶 黄桃缶 アロエ シークワサー果汁		
一食当たりの栄養価	エネルギー - 654 kcal		たんぱく質 18.8 g	脂質 17.6 g	炭水化物 102.1 g		