



実施日 日 曜	献立名	主 材 と そ の 働 き			栄 養 量				
		ち にく ほね 血・肉・骨になるもの (あかのためもの)	ねつちから 熱や力になるもの (きいろのためもの)	からだちよし 体の調子をとのえるもの (みどりのためもの)	小学校		中学校		
日 曜	献立名				1人1日 (kcal)	1人1日 (g)	1人1日 (kcal)	1人1日 (g)	
1 水	ごはん 牛乳 いかのかりん揚げ ナムルのっぺい汁	牛乳 いかスティック とり肉 豆腐	こめ 油 さとう ごま油 白ごま さともいも でんぷん	もやし ほうれんそう にんじん だいこん 干しいたけ ねぎ	584	23.5	742	29.6	
2 木	そぼろごはん 牛乳 えびカツ わかめサラダ すまし汁 こどもの日デザート	ぶた肉 とり肉 牛乳 えびカツ わかめ はんぺん	こめ さとう 油 中華ドレッシング かしわもち	キャベツ にんじん きゅうり たけのこ ねぎ こまつな	733	26.5	885	31.1	
7 火	ツイストパン(乳) 牛乳 コロケ キャベツのサラダ 肉団子スープ	牛乳 ミートボール	ツイストパン コロケ 油 香りごまドレッシング はるさめ	キャベツ きゅうり にんじん はくさい ねぎ	747	22.0	876	25.3	
8 水	ごはん 牛乳 赤魚の白醤油焼き 肉じゃが みそ汁	牛乳 赤魚白醤油漬け ぶた肉 油揚げ 白みそ 赤みそ	こめ 油 じゃがいも しらたき さとう	にんじん たまねぎ さやいんげん だいこん ねぎ こまつな	595	28.6	737	33.5	
9 木	ごはん 牛乳 豚肉のさっぱり揚げ 大根サラダ キムチスープ	牛乳 ぶた肉 とり肉	こめ でんぷん 油 さとう 玉ねぎドレッシング	しょうが だいこん きゅうり にんじん たまねぎ いら はくさい	681	25.5	839	30.2	
10 金	カレーピラフ(乳) 牛乳 白身魚フリッター ブロッコリーのサラダ コンソメスープ	とり肉 牛乳 白身魚フリッター フランクフルト	こめ バター 油 和風ドレッシング	たまねぎ にんじん マッシュルーム さやいんげん ブロッコリー キャベツ	715	24.7	912	30.6	
13 月	ライスボール(乳) 牛乳 クリスピーチキン 春雨サラダ ミネストローネ	牛乳 クリスピーチキン ベーコン	ライスボール 油 はるさめ さとう ごま油 白ごま じゃがいも シェルマカロニ	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ トマト トマトピューレー	691	23.1	786	25.3	
14 火	ラーメン 牛乳 はんぺんチーズフライ(乳)(卵) もやしサラダ	焼き豚 なんと 牛乳 はんぺんチーズフライ	ホット中華めん 油 塩中華ドレッシング	にんじん ねぎ しなちく ほうれんそう もやし キャベツ きゅうり	674	26.1	775	29.5	
15 水	ごはん 牛乳 魚のねぎソース 小松菜のおひたし とん汁	牛乳 たら角切り竜田揚げ ぶた肉 豆腐 白みそ 赤みそ	こめ 油 さとう ごま油 さともいも こんにやく	しょうが にんにく ねぎ こまつな もやし にんじん ごぼう だいこん	640	26.6	798	31.7	
16 木	ごはん 牛乳 揚げぎょうざ チンジャオロース たまごスープ(卵)	牛乳 ぎょうざ ぶた肉 とり肉 たまご	こめ 油 さとう でんぷん	しょうが にんにく ピーマン たけのこ にんじん 干しいたけ はくさい ねぎ	664	24.8	858	30.2	
17 金	ごはん 牛乳 さばの塩焼き ほうれん草のごまあえ こづゆ	牛乳 さば ほたて	こめ 油 さとう 白ごま さともいも 糸こんにやく	ほうれんそう にんじん もやし だいこん 干しいたけ	628	25.5	810	31.8	
20 月	こどもパン(乳) コーヒー牛乳(乳) ハンバーグ アスパラのサラダ ワンタンスープ	コーヒーミルク ハンバーグ ぶた肉 なんと	子どもパン さとう 香りごまドレッシング ワンタン	アスパラガス キャベツ にんじん コーン たまねぎ もやし いら 干しいたけ	732	25.6	852	30.1	
21 火	わかめごはん 牛乳 あじフライ こんにやくサラダ いも団子汁	わかめ 牛乳 あじフライ とり肉	こめ 油 こんにやく 和風ドレッシング いももち	キャベツ にんじん きゅうり ごぼう だいこん ねぎ	653	21.0	836	26.4	
22 水	ごはん 牛乳 鶏のから揚げ グリーンサラダ スタミナスープ	牛乳 とり肉	こめ でんぷん 油 コールスロードレッシング	ブロッコリー キャベツ にんじん きゅうり にんにく はくさい しめじ ねぎ いら	643	25.7	793	30.2	
23 木	ココア揚げパン(乳) 牛乳 ミートボールのトマト煮 ポトフ ヨーグルト(乳)	牛乳 ミートボール フランクフルト ヨーグルト	コッペパン さとう 油 オリーブ油 じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ トマトピューレー キャベツ	719	24.1	835	27.4	
24 金	鶏ごぼうごはん 牛乳 ほっけの照り焼き 小松菜のサラダ 春雨スープ	とり肉 牛乳 ほっけ ハム	こめ 油 さとう 塩中華ドレッシング はるさめ	にんじん ごぼう しめじ いら えだまめ こまつな もやし 干しいたけ はくさい ねぎ	612	28.8	756	34.1	
27 月	バターロール(乳) 牛乳 チキンカツ ごぼうサラダ コーンスープ(乳)	牛乳 チキンカツ ベーコン	バターロール 油 香りごまドレッシング	ごぼう にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ クリームコーン コーン パセリ	852	27.9	985	31.8	
28 火	肉うどん 牛乳 大学芋 ほうれんそうのサラダ	ぶた肉 牛乳	うどん さとう でんぷん さつまいも 油 黒ごま 玉ねぎドレッシング	しょうが にんじん たまねぎ 干しいたけ ねぎ こまつな ほうれんそう もやし	715	22.2	842	25.6	
29 水	ごはん 牛乳 しゅうまい 回鍋肉 もやしスープ	牛乳 ポークしゅうまい ぶた肉 ベーコン	こめ 油 さとう でんぷん	にんにく ねぎ キャベツ ピーマン にんじん たまねぎ もやし いら	637	24.5	764	28.0	
30 木	ごはん 牛乳 ほたてフライ カレー (乳) ナタデココフルーツ	牛乳 ほたてフライ ぶた肉 チーズ	こめ 油 じゃがいも	にんじん たまねぎ にんにく しょうが みかん もも パイン ナタデココ	723	24.4	912	29.3	
31 金	キムチチャーハン 牛乳 春巻き たまねぎのサラダ 白菜スープ	焼き豚 牛乳 春巻き とり肉	こめ ごま油 油 和風ドレッシング	ねぎ キムチ にんじん にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり はくさい	646	19.7	827	23.6	
					へいきんえいようりょう 平均栄養量	680	24.8	830	29.3
					きじゅんえいようりょう 基準栄養量	650	22~32	830	27~41

5月 給食だより

* 都合により献立を変更する場合があります。
* 太字の野菜は伊奈町でとれたものです。
* ■の表示は、乳・卵を使用している献立です。
参考にしてください。

元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん

毎日元気な過ごすためには、食事と睡眠をしっかりすることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。

朝ごはんの効果

- やる気や集中力が高まる
- イライラしにくくなる
- 運動能力アップ
- 便秘を予防する
- 生活リズムが整う