

# 令和5年度 5月学校給食予定献立表

大野・内海・巽幼稚園、大野・内海・巽小学校、第三・巽中学校

日	曜	献立名	熱量		食品名		
			カロリー		赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品
			小学校	中学校	主に血液や筋肉 骨格になるもの	主にエネルギーの もとになるもの	主にからだの調子を整えるもの
1	月	ごはん、ぎゅうにゅう きんぴらごぼう かわいおひたし ゆかりのふりかけ	584	691	ぎゅうにゅう、とりにく ひらてん、ちくわ ひじき	ごはん こめあぶら	にんじん、ごぼう、いとこんにやく いんげん、きゃべつ、こまつな ゆかりのふりかけ
2	火	パン、ぎゅうにゅう ポトフ、かみかみサラダ	647	751	ぎゅうにゅう、ウインナー	パン、じゃがいも たまごをつかって いないマヨネーズ	にんじん、たまねぎ、だいこん キャベツ、グリーンピース、ごぼう きゅうり、コーン
3	水	憲 法 記 念 日					
4	木	み ど り の 日					
5	金	こ ど も の 日					
8	月	とうふこのそぼろどん ぎゅうにゅう、きりぼしだいこん のツナマヨサラダ	607	721	ぎゅうにゅう、とりミンチ こうやどうふ、とうふこ ツナ	ごはん、たまごを つかっていないマ ヨネーズ、こめあぶ ら	にんじん、ほししいたけ、ねぶかねぎ きりぼしだいこん、こまつな
9	火	パン、ぎゅうにゅう ナポリタンスパゲティ フルーツあえ	727	855	ぎゅうにゅう、ベーコン	パン、スパゲティ こめあぶら	にんじん、たまねぎ、キャベツ ピーマン、みかん、もも パイナップル
10	水	わかめごはん、ぎゅうにゅう こうやどうふのふくめに ツナとほうれんそうのおかかあえ	619	737	ぎゅうにゅう、とりにく こうやどうふ、ひらてん ちくわ、ツナ、かつおぶし	わかめごはん	たまねぎ、にんじん、だいこん いんげん、ほうれんそう、キャベツ
11	木	パン、ぎゅうにゅう カレースパじる ひじきとささみのイタリアンマ リネ	662	770	ぎゅうにゅう、ぶたミンチ ひじき、ささみ	パン、スパゲティ こめあぶら カレールウ ドレッシング	キャベツ、たまねぎ、にんじん グリーンピース、きゅうり
12	金	ごはん、ぎゅうにゅう ジャーチャンどうふ さんしよくあえ	663	794	ぎゅうにゅう、ぶたにく あつあげ、あかみそ	ごはん こめあぶら	にんじん、たまねぎ、ほししいたけ いんげん、ほうれんそう、キャベツ
15	月	ごはん、ぎゅうにゅう さんがあげふう、おひたし わかめのみそしる	657	786	ぎゅうにゅう、とうふ さかなのハンバーグ わかめ、みそ	ごはん こめあぶら	にんじん、キャベツ、こまつな えのき、ねぎ
16	火	パン、ぎゅうにゅう ポークビーンズ イタリアンサラダ	703	824	ぎゅうにゅう、ぶたにく だいず	パン、じゃがいも ドレッシング	にんじん、たまねぎ、コーン キャベツ、ブロッコリー
17	水	チンジャオロースどん ぎゅうにゅう こうやどうふのサラダ	622	741	ぎゅうにゅう、ぶたにく こうやどうふ	ごはん こめあぶら	ピーマン、たけのこ、たまねぎ ほししいたけ、もやし、こまつな にんじん、キャベツ
18	木	パン、ぎゅうにゅう アスパラとマカロニのクリームに グリーンサラダ	689	806	ぎゅうにゅう、ベーコン	パン、マカロニ じゃがいも シチュールウ オリーブオイル	たまねぎ、にんじん、しめじ アスパラガス、キャベツ きゅうり、ブロッコリー
19	金	ごはん、ぎゅうにゅう ぶたじゃが、うめあえ	637	760	ぎゅうにゅう、ぶたにく ひらてん、しおこんが	ごはん じゃがいも	にんじん、たまねぎ、いとこんにやく グリーンピース、きゅうり、もやし ねりうめ
22	月	ごはん、ぎゅうにゅう マーボーどうふ パンサンスー	657	786	ぎゅうにゅう、ぶたミンチ とうふ、ちくわ、あかみそ	ごはん、はるさめ ごまあぶら	にんじん、たまねぎ、エリンギ ねぎ、キャベツ、きゅうり
23	火	マグロメンチカツバーガー ぎゅうにゅう とうにゅうビーフンスープ	680	794	ぎゅうにゅう、ぶたにく マグロメンチカツ とうにゅう、みそ	パン、こめあぶら とんかつソース ビーフン	キャベツ、たまねぎ、にんじん もやし、こまつな
24	水	ごはん、ぎゅうにゅう きりぼしだいこんに ぶたじゃがサラダ あじつけのり	636	759	ぎゅうにゅう、とりにく ひらてん、ぶたにく あじつけのり	ごはん	にんじん、きりぼしだいこん いとこんにやく、いんげん キャベツ、コーン
25	木	パン、ぎゅうにゅう ジャージャーめんふうやきそば ナタデココポンチ	751	886	ぎゅうにゅう、ぶたミンチ あかみそ	パン、こめあぶら やきそばめん	にんじん、たまねぎ、ほししいたけ もやし、ピーマン、みかん パイナップル、ナタデココ
26	金	ごはん、ぎゅうにゅう ちゅうかに、はるまき ゆでもやし	803	976	ぎゅうにゅう、ぶたにく あつあげ、はるまき	ごはん こめあぶら	にんじん、たまねぎ、はくさい ほししいたけ、もやし
29	月	ごはん、ぎゅうにゅう かつおだいこん、ゆかりあえ ぶたじる	604	717	ぎゅうにゅう、かつお ぶたにく、とうふ、みそ	ごはん	だいこん、しょうが、もやし キャベツ、ゆかり、にんじん たまねぎ、ねぎ
30	火	パン、ぎゅうにゅう コロッケ、コールスローサラダ ベーコンスープ	715	839	ぎゅうにゅう、コロッケ ベーコン	パン、こめあぶら とんかつソース オリーブオイル はるさめ	にんじん、キャベツ、コーン たまねぎ、ピーマン
31	水	まめいりキーマカレー ぎゅうにゅう、ふくじんづけ ゆずふうみのかいそうサラダ	727	877	ぎゅうにゅう、ぶたミンチ だいず、かいそうミックス ツナ	パン、じゃがいも カレールウ オリーブオイル	にんじん、たまねぎ、キャベツ ふくじんづけ

※材料の都合により、献立の一部を変更する場合がありますのでご了承下さい。

## 5月 給食だより

5月は、穏やかで比較的過ごしやすい日が多い印象ですが、近年では真夏日や猛暑日を観測することもあり、早めの熱中症対策が必要です。本格的な夏が来る前に、適度な運動とバランスの良い食事を心がけ、暑さに強い体を作っていきましょう。

### 熱中症を防ぐ食生活のポイント

**早寝・早起きをし、朝ごはんを必ず食べましょう**

睡眠不足や朝ごはん抜きでは、熱中症のリスクが高まります。



**カリウムを多く含む野菜や果物を積極的にとりましょう**

カリウムは水に溶けやすいので、加熱する場合は、みそ汁やスープがおすすめです。



**のどが渇いていなくても、こまめに水や麦茶を飲みましょう**

一度に飲む量はコップ1杯程度が目安です。



**汗をたくさんかいたときには、水分と一緒に塩分もとりましょう**

スポーツドリンクや経口補水液を利用しましょう。


