

日付	こんだて		おもな食品				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
	牛乳	料理名	血や肉や骨をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	そのほか	
1月	○	はつがげんまいごはん		米 発芽玄米		酒	612 23.4
		ホイコーロー	ぶた肉 生揚げ みそ	油 砂糖 ごま油 でん粉	にんにく 玉ねぎ にんじん 干しいたけ キャベツ ピーマン 赤ピーマン	甜面醬 豆板醬 酒 しょう油 こしょう 塩	
		きゅうりのピリからあえ		ごま油	こんにゃく きゅうり にんじん	酒 しょう油 塩 唐辛子粉	
2火	コー ビー 牛乳	むぎごはん		米 麦			603 28.2
		かつおのたつたあげ	かつお	でん粉 油	しょうが	酒 しょう油	
		ごまみそあえ	みそ	砂糖 ごま	もやし 小松菜 にんじん	しょう油 味醂	
		すましじる	かまぼこ		えのき ほうれん草 長ねぎ	だし昆布 削り節 酒 味醂 塩 淡口しょう油	
8月	○	むぎごはん		米 麦			585 26.3
		わふうミートローフ	ぶた肉 豆腐 こちや豆腐	ごま油 ごま	玉ねぎ にんじん しょうが	塩 こしょう しょう油	
		ちゅうかあえ		春雨 ごま油 砂糖	切干大根 きゅうり にんじん	豆板醬 酢 しょう油	
		みそしる	油揚げ みそ	じゃがいも	小松菜 長ねぎ	だし昆布 煮干し	
9火	○	ごもくあんかけ やきそば	ぶた肉 あさり えび イカ	中華めん 油 砂糖 でん粉	しょうが にんにく もやし たけのこ 玉ねぎ にんじん 干しいたけ キャベツ チンゲン菜	酒 塩 しょう油 こしょう 酢	594 28.9
		ヨーグルトあえ	ヨーグルト		みかん缶 バイン缶 もも缶 りんご缶		
10水	○	ひじきごはん	ひじき 油揚げ	米 麦 油 砂糖	にんじん	だし昆布 酒 味醂 淡口しょう油 しょう油	599 27.6
		さくさくとりてん	とり肉	小麦粉 でん粉 油	にんにく しょうが	酒 塩 淡口しょう油	
		あおなとかんぴょうのあえもの		砂糖 ごま	小松菜 にんじん かんぴょう	酒 しょう油	
11木	○	きなこあげパン	きなこ	ツイストパン 油 砂糖		塩	612 22.8
		ひよこまめとやさいのスープ	Feウィンナー	じゃがいも	ひよこ豆 玉ねぎ にんじん 白菜 ほうれん草 しめじ エリンギ	鶏がら しょう油 酒 塩 こしょう	
		じゃこサラダ	ちりめんじゃこ	油 砂糖	キャベツ にんじん コーン きゅうり	しょう油 酢	
12金	○	プルコギどん	ぶた肉	米 麦 油 砂糖 ごま油 ごま	にんにく 長ねぎ にんじん もやし ニラ 玉ねぎ しいたけ	しょう油 酒 コチュジャン 塩 こしょう	592 27.2
		サンラータン	とり肉 たまご 豆腐	砂糖 でん粉	きくらげ えのき たけのこ トマト チンゲン菜 にんじん	鶏がら しょう油 塩 こしょう 酒 酢 淡口しょう油 ラー油	
15月	○	しんごぼうのピラフ	とり肉	米 麦 油 オリーブ油	玉ねぎ にんじん ごぼう パセリ	だし昆布 鶏がら 白ワイン こしょう 淡口しょう油 塩	592 27.0
		あじのムニエル	あじ	小麦粉 バター オリーブ油		塩 こしょう 白ワイン	
		やさいスープ	Feウィンナー	油	玉ねぎ にんじん キャベツ コーン	鶏がら 酒 塩 こしょう しょう油	
16火	○	むぎごはん		米 麦			585 26.6
		イカのかりんあげ	イカ	小麦粉 でん粉 油	しょうが	酒 しょう油	
		きゅうりのちゅうかつげ		砂糖 ごま油	きゅうり	塩 しょう油 酢 ラー油	
		ポパイスープ	とり肉 たまご	春雨	にんじん たけのこ ほうれん草	鶏がら 酒 塩 こしょう しょう油	
17水	○	クリームソースのスパゲティ	牛乳 とり肉 チーズ	スパゲティ 小麦粉 オリーブ油 生クリーム	クリームコーン にんにく 玉ねぎ ほうれん草	塩 こしょう 白ワイン	585 25.6
		おかひじきのサラダ	ベーコン	油 ごま油 砂糖 ごま	きゅうり にんじん キャベツ おかひじき	しょう油	

給食だより

新しいクラスになって1ヶ月が経とうとしています。季節の変わり目であり、連休もあるこの時期は、疲れが出やすく体調を崩しやすいです。子ども達が疲れをためないように、家庭で「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムを作っていきましょう。

🍷 今月の行事食など 🍷



- 2日(火) こどもの日の献立
- 19日(金) 食育の日の献立 (東京都)
毎月19日の食育の日は、昨年度に引き続き、全国の郷土料理を紹介します。

日付	こんだて		おもな食品				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
	牛乳	料理名	血や肉や骨をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	そのほか	
18木	○	ゆかりごはん		米 麦	しそ		591 24.6
		うまに	とり肉 さつま揚げ こつや豆腐	じゃがいも 砂糖 油	にんじん こんにゃく	酒 味醂 しょう油	
		おかかあえ	かつお節	ごま油	小松菜 キャベツ もやし えのき	しょう油 味醂 塩	
19金	○	ふかがわめし	あさり 油揚げ	米 麦 油 砂糖	ごぼう しょうが	だし昆布 酒 味醂 しょう油	602 22.1
		あげだしどうふ	豆腐	でん粉 小麦粉 油 砂糖	なめこ 大根	削り節 味醂 しょう油	
		ごまあえ		ごま油 砂糖 ごま	もやし にんじん 小松菜	しょう油	
22月	○	レタスチャーハン	ぶた肉 たまご	米 麦 油 ごま油	にんにく 長ねぎ レタス	酒 塩 こしょう しょう油	662 28.4
		しろみぎかなフライ	メルルーサ	小麦粉 パン粉 油		中濃ソース	
		はるさめサラダ		ごま油 砂糖 春雨	きゅうり にんじん もやし コーン	酢 しょう油 からし	
23火	○	わかめうどん	とり肉 わかめ 油揚げ	うどん	えのき にんじん 長ねぎ	だし昆布 削り節 酒 味醂 塩 しょう油	588 25.9
		しんじやがのそぼろあんかけ	とり肉 えび	じゃがいも 油 砂糖 でん粉	玉ねぎ しょうが	酒 味醂 塩 淡口しょう油	
		ヨーグルト	ヨーグルト				
24水	○	ツナそぼろどん	ツナ たまご	米 麦 油 砂糖 ごま	にんじん しょうが ほうれん草	酒 味醂 しょう油	663 28.2
		さわにわん	ぶた肉		にんじん 大根 たけのこ ごぼう 干ししいたけ きぬさや	削り節 だし昆布 塩 こしょう 味醂 淡口しょう油	
25木	○	フラワーパン		フラワーパン			604 21.9
		こめこのとうにゅうシチュー	Feウィンナー 豆乳	オリーブ油 米粉 じゃがいも	玉ねぎ にんじん エリンギ しめじ パセリ	鶏がら 白ワイン 塩 こしょう	
		チーズサラダ	チーズ	砂糖 油	キャベツ きゅうり にんじん	酢 塩 こしょう	
		メロン			メロン		
26金	○	カレーライス	ぶた肉	米 麦 じゃがいも 小麦粉 油	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん	赤ワイン 鶏がら トマトクチャップ ウスターソース 塩 中濃ソース こしょう カレー粉	639 21.9
		コールスローサラダ		油 砂糖	コーン キャベツ きゅうり	塩 こしょう 酢	
29月	○	むぎごはん		米 麦			611 24.8
		さばのしおやき	さば			塩	
		アスパラのソテー	ベーコン	油	アスパラガス にんじん キャベツ にんにく	塩 こしょう	
		きのこじる					
30火	○	キムチラーメン	ぶた肉 みそ	中華めん 油 ごま油	しょうが にんにく もやし にんじん 長ねぎ ニラ 白菜キムチ キャベツ	豆板醤 鶏がら 塩 豚骨 だし昆布 酒 こしょう ラー油 しょう油	615 24.2
		ぎゅうにゅうかんいりフルーツミックス	牛乳	砂糖	粉寒天 みかん缶 もも缶 パイ缶 りんご缶	白ワイン ラム酒	
31水	○	えびピラフ	えび ぶた肉	米 麦 オリーブ油 油	玉ねぎ マッシュルーム にんじん パセリ	塩 淡口しょう油 こしょう 白ワイン	603 22.5
		ウィンナーキャベツのスープ	Feウィンナー	油 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ コーン トマト缶	鶏がら 白ワイン 塩 こしょう	
		れいとうみかん			みかん		

※学校行事や食材の都合等により、内容を変更する場合があります。ご了承ください。

今月の平均値	606 25.4
基準値	650 26.8

朝ごはんのはたらき

**体や脳への
エネルギーチャージ**



寝ている間に失われたエネルギーを補給します。とくに脳のエネルギー源であるブドウ糖は主食のご飯やパンを食べてしっかり補いましょう。

**体に朝が来たことを
知らせる**



朝ごはんを作る音、その香りや彩り、味などの刺激で脳がさらに活動を始めます。また胃や腸も活動を始め、排便がうながされます。

**体をウォーミング
アップさせる**



寝ている間に下がった体温が、朝ごはんを食べることで上がります。またよくかむことで脳への血流もよくなり、活動が活発になります。

今月の
地場産野菜は...

にんじん
長ねぎ

