



令和7年5月 給食献立表



新学期が始まり1か月が過ぎようとしています。健康な毎日を過ごすためには、朝ごはんが大切です。朝ごはんには、①1日の始まりのためのエネルギーが得られること、②体温が上がって脳や体が目覚めて活発に働くこと、③排泄のリズムをつくる役割があることなどがあります。毎日必ず、朝ごはんを食べてから登校するようにしましょう。

日 (曜)	こんだて	おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもとになる		栄養価
		1群(たんぱく質) 魚・肉・卵・ 豆・豆製品	2群(無機質) 牛乳・小魚・海そ う	3群(カロテン) 緑黄色野菜	4群(ビタミンC) その他の野菜・果物	5群(炭水化物) 穀類・いも類・砂糖	6群(脂質) 油脂	
1 日 (木)	ゆで中華					小麦粉		エネルギー 724 kcal
	みそラーメンスープ	豚肉 なたと みそ		にんじん にら	ねぎ もやし ホールコーン		ごま油	たんぱく質 32.5 g
	えびシューマイ	えび たら			たまねぎ	でん粉 小麦粉 パン粉 砂糖	油	脂質 17.0 g
	塩もみ				キャベツ きゅうり			食塩相当量 3.4 g
	牛乳		牛乳					
2 日 (金)	わかめごはん		わかめ			米		エネルギー 793 kcal
	野菜汁	生揚げ		にんじん こまつな	かぶ ごぼう	じゃがいも		たんぱく質 26.5 g
	大豆コロッケ	大豆 豚肉		にんじん	たまねぎ	パン粉 砂糖 でん粉	油 揚げ油	脂質 30.7 g
	春色サラダ			ブロッコリー	キャベツ きゅうり ホールコーン ねりうめ		卵抜きマヨネーズ	食塩相当量 2.8 g
	牛乳		牛乳					
7 日 (水)	ごはん					米		エネルギー 803 kcal
	チキンカレー	鶏肉		にんじん	たまねぎ にんにく グリーンピース	じゃがいも こめ粉 砂糖 でん粉	油 ラード	たんぱく質 28.0 g
	わかめサラダ		わかめ		ホールコーン キャベツ きゅうり		サラダ油 ごま	脂質 21.6 g
	牛乳		牛乳					食塩相当量 2.9 g
	ヨーグルト		ヨーグルト					
8 日 (木)	ごはん					米		エネルギー 759 kcal
	たけのこのみそ汁	木綿豆腐 みそ	わかめ		たけのこ ねぎ	じゃがいも		たんぱく質 32.8 g
	白身魚の南蛮漬け	スケソウダラ			しょうが ねぎ	でん粉 砂糖	揚げ油 ごま油	脂質 22.4 g
	えのき入りひたし			こまつな	もやし えのきたけ	砂糖		食塩相当量 3.3 g
	チーズ		プロセスチーズ					
	牛乳		牛乳					
9 日 (金)	ごはん					米		エネルギー 755 kcal
	じゃがいものとほろ煮	豚肉		にんじん	たまねぎ たけのこ グリーンピース	じゃがいも 砂糖 でん粉	サラダ油	たんぱく質 26.6 g
	ひじきの佃煮	ツナ	ひじき			砂糖	ごま	脂質 19.8 g
	アーモンドキャベツ				キャベツ きゅうり ホールコーン		アーモンド	食塩相当量 2.5 g
	牛乳		牛乳					
12 日 (月)	ごはん					米		エネルギー 803 kcal
	みそワンドンスープ	豚肉 なたと みそ		にんじん にら	もやし ねぎ メンマ	わんたん(小麦粉)	ごま油	たんぱく質 30.6 g
	魚と大豆のチリソース煮	スケソウダラ 大豆		青ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが	でん粉 三温糖	揚げ油 油 ごま油	脂質 21.2 g
	オレンジ				オレンジ			食塩相当量 2.3 g
	牛乳		牛乳					
13 日 (火)	ごはん					米		エネルギー 793 kcal
	沢煮わん	豚肉		にんじん さやえんどう	えのきたけ ごぼう たけのこ	はるさめ		たんぱく質 29.4 g
	さばのみそ煮	さば みそ			しょうが	砂糖		脂質 26.7 g
	切干大根炒め煮	油揚げ		にんじん さやいんげん	切干しだいこん しいたけ	砂糖 つきこんにゃく	油	食塩相当量 2.7 g
	牛乳		牛乳					
14 日 (水)	給食なし(学年行事・修学旅行)							
15 日 (木)	ごはん					米		エネルギー 740 kcal
	春野菜の煮物	豚肉 ちくわ がんもどき	昆布	にんじん	たけのこ	じゃがいも 砂糖 こんにゃく		たんぱく質 31.1 g
	えびのから揚げ		南蛮えび			でん粉	揚げ油	脂質 21.3 g
	アーモンドあえ			こまつな にんじん	キャベツ	砂糖	アーモンド粉 アーモンド	食塩相当量 2.5 g
	牛乳		牛乳					
16 日 (金)	ごはん					米		エネルギー 737 kcal
	じゃがいものごまみそ汁	生揚げ みそ		こまつな	えのきたけ ねぎ	じゃがいも	ねりごま	たんぱく質 20.2 g
	たれかつ	豚肉				砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉	揚げ油	脂質 23.9 g
	かぶ漬け			かぶ 葉	かぶ きゅうり			食塩相当量 2.4 g
	乾燥ブルーベリー				ブルーベリー			
	牛乳		牛乳					

19日 (月)	カレー味ごはん					米	サラダ油	エネルギー	797 kcal
	あさいとアスパラのクリームソース	鶏肉 あさり ショルダーベーコン	粉チーズ 牛乳	にんじん アスパラガス	ぶなしめじ たまねぎ	じゃがいも 小麦粉	無塩バター 油	たんぱく質	31.5 g
	甘夏サラダ				キャベツ きゅうり 甘夏		油	脂質	17.6 g
	乾燥小魚		かたくちいわし			砂糖 水あめ		食塩相当量	2.6 g
	飲むヨーグルト		無脂肪牛乳 脱脂粉乳 生クリーム			砂糖			
20日 (火)	ごはん					米		エネルギー	749 kcal
	ふいかけ(のり)		のり	抹茶		砂糖 でん粉		たんぱく質	28.7 g
	春雨スープ	豚肉		にんじん こまつな	もやし きくらげ メンマ	はるさめ		脂質	22.6 g
	チーズオムレツ	卵	チーズ			砂糖 でん粉	油	食塩相当量	2.8 g
	カラフルビーンズ	だいず みそ		青ピーマン にんじん		砂糖 でん粉 こんにゃく	揚げ油 ごま油		
	牛乳		牛乳						
21日 (水)	ごはん					米		エネルギー	1106 kcal
	豚汁	木綿豆腐 豚肉 みそ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	じゃがいも つきこんにゃく		たんぱく質	61.2 g
	ししゃもフライ		ししゃも			パン粉 小麦粉	揚げ油	脂質	39.1 g
	もやしと油揚げのごまトッピングあえ	油揚げ		にんじん	もやし きゅうり	砂糖	すりごま ごま ごま油	食塩相当量	4.2 g
	牛乳		牛乳						
22日 (木)	米粉フルーツパン		脱脂粉乳		レーズン クランベリー パイナップル	米粉 小麦粉 砂糖	ショートニング	エネルギー	754 kcal
	あさいと豆腐のスープ	あさり 木綿豆腐		ほうれんそう	ねぎ もやし			たんぱく質	41.5 g
	鶏肉のはちみつレモン	鶏肉			レモン果汁	でん粉 はちみつ	揚げ油	脂質	28.3 g
	コーン入りひたし			こまつな	キャベツ ホールコーン			食塩相当量	4.2 g
	牛乳		牛乳						
23日 (金)	ごはん					米		エネルギー	757 kcal
	親子煮	鶏肉 卵		にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ たけのこ	じゃがいも 麩(小麦粉) 砂糖		たんぱく質	33.2 g
	鉄火みそ	だいず みそ		にんじん	ごぼう	砂糖	揚げ油 油	脂質	20.4 g
	かおりあえ			しそ	キャベツ きゅうり			食塩相当量	2.6 g
	牛乳		牛乳						
26日 (月)	ごはん					米		エネルギー	805 kcal
	打ち豆のみそ汁	打ち豆 生揚げ みそ		こまつな	えのきたけ ねぎ	じゃがいも		たんぱく質	32.2 g
	鮭チーズフライ	さけ	プロセスチーズ			パン粉 小麦粉 でん粉	油 揚げ油	脂質	27.5 g
	茎わかめのきんぴら	豚肉	くきわかめ	にんじん	ごぼう	つきこんにゃく 砂糖	油 ごま油	食塩相当量	2.2 g
	牛乳		牛乳						
27日 (火)	ごはん					米		エネルギー	798 kcal
	マーボー豆腐	木綿豆腐 豚肉 大豆ミート みそ		にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ	三温糖 でん粉	油 ごま油	たんぱく質	32.5 g
	春雨サラダ			にんじん	もやし きゅうり ホールコーン	はるさめ 砂糖	油 ごま油 ごま	脂質	25.1 g
	冷凍みかん				みかん			食塩相当量	2.4 g
	牛乳		牛乳						
28日 (水)	ごはん					米		エネルギー	813 kcal
	小松菜のみそ汁	木綿豆腐 みそ		こまつな	えのきたけ ねぎ	じゃがいも		たんぱく質	30.6 g
	いわしのかぼやき	いわし				でん粉 砂糖	揚げ油	脂質	21.3 g
	茎わかめともやしのサラダ		くきわかめ	にんじん	もやし きゅうり ホールコーン		ごま 油	食塩相当量	2.8 g
	牛乳		牛乳						
29日 (木)	給食なし(前期中間テスト)								
30日 (金)	ごはん					米		エネルギー	786 kcal
	ふいかけ(ゆかり)			赤しそ		砂糖		たんぱく質	31.8 g
	たまごともずくのスープ	卵 木綿豆腐	おきなわもずく	こまつな	たまねぎ	でん粉		脂質	25.4 g
	豚肉と大豆の揚げ煮	豚肉 だいず		にんじん さやいんげん	たけのこ しいたけ	でん粉 じゃがいも 砂糖	揚げ油 油	食塩相当量	3.1 g
	牛乳		牛乳						

※天候不良や食材の流通状況、感染症の流行等により、やむをえず献立を変更することがあります。ご了承ください。
※出汁・エキス・調味料についての記載は省略してあります。

★★★ 今月の給食変更 ★★★

5月9日、12日、13日：3年生給食なし
(修学旅行準備、修学旅行のため)

5月14日：全校給食なし
(1・2年生学年行事、3年生修学旅行のため)

5月29日：全校給食なし
(中間テストのため)

1日3回の食事で朝ごはんが大切なのはなぜでしょう？

朝ごはんを食べることは、睡眠による休眠モードから活動モードへ、心身を切り替えて生活リズムを整えるために、とても大切なことです。朝ごはんは睡眠中に下がった体温が再び上がるのを助け、血液の流れもよくするので、眠っていた体が元気に動き出すほか、胃や腸などの消化器官も刺激されて活動を始め、便通がよくなります。

