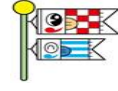




5月 給食よていこんだてひょう



令和8年度

白河市立釜子小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	<こどもの日にちなんで献立> たけのこごはん	○	カツオカツ ほうれん草のごまあえ すまし汁 かしわもち	牛乳 鶏肉 油揚げ カツオカツ わかめ 豆腐 なた	ごはん 油 ごま さとう かしわもち	たけのこ にんじん キャベツ 干しいたけ ほうれん草 もやし えのき ねぎ	661 kcal 21.3 g 17.4 g 2.8 g
7 木	タンメン	○	ショーロンポー 中華サラダ	牛乳 豚肉 ショーロンポー 中華くらげ	中華めん 油 ごま油 マロニー ごま さとう	しょうが にんにく にんじん もやし キャベツ メンマ きゅうり	623 kcal 24.9 g 21.9 g 3.3 g
8 金	ごはん	○	鮭の塩焼き ひじきの炒め煮 豚汁	牛乳 鮭 ひじき 大豆 豚肉 豆腐	ごはん 油 さとう さとも	にんじん ごぼう いんげん こんにやく 大根 ねぎ	557 kcal 26.4 g 16.9 g 2.2 g
11 月	ごはん	○	ばら焼き いそあえ 厚揚げのみそ汁 国産オレンジ(かわちばんかん)	牛乳 豚肉 のり 厚揚げ 煮干し	ごはん 油	玉ねぎ こんにやく ピーマン にんにく しょうが りんご もやし ほうれん草 にんじん 大根 小松菜 ねぎ かわちばんかん	575 kcal 25.1 g 16.5 g 2.0 g
12 火	<かみかみ献立> 食パン ブルーベリージャム	○	かぼちゃチーズフライ 豆とスモークチキンのサラダ コンソメスープ アセロラゼリー	牛乳 スモークチキン 大豆 ウインナー かぼちゃチーズフライ	食パン ブルーベリージャム 油 アセロラゼリー	キャベツ にんじん ブロッコリー 玉ねぎ パセリ	598 kcal 22.5 g 20.5 g 2.4 g
13 水	<減塩献立> ごはん	○	青じそ入り鶏つくね もやしの香味あえ 親子煮	牛乳 青じそ入り鶏つくね 糸かまぼこ たまご 鶏肉 なた	ごはん ごま さとう ごま油 じゃがいも 油	もやし キャベツ きゅうり 小松菜 玉ねぎ にんじん 干しいたけ グリンピース	613 kcal 25.9 g 18.8 g 1.7 g
14 木	山菜うどん	○	かき揚げ 塩こんぶあえ	牛乳 鶏肉 なた 塩こんぶ	ソフトめん ごま ごま油 油 小麦粉	わらび みずな えのき うど きゅうり なめこ たけのこ 玉ねぎ ごぼう しゅんぎく にんじん 干しいたけ 小松菜 ねぎ キャベツ 大根 しょうが	563 kcal 23.1 g 18.6 g 2.6 g
15 金	チキンカレーライス	○	フレンチサラダ ひゅうがなつゼリー	牛乳 鶏肉	ごはん じゃがいも 油 ひゅうがなつゼリー	玉ねぎ にんじん りんご しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン パセリ	641 kcal 19.6 g 17.8 g 2.6 g
18 月	繰替休業日						
19 火	アップルパン	○	照り焼きチキン コールスローサラダ 豆入りポテトスープ	牛乳 鶏肉 ウインナー 大豆	アップルパン さとう じゃがいも	しょうが にんにく キャベツ にんじん きゅうり コーン 玉ねぎ パセリ	603 kcal 26.3 g 18.9 g 2.4 g
20 水	ごはん	○	さばの竜田揚げ 糸かまサラダ 根菜のごま汁	牛乳 さば 糸かまぼこ 油揚げ 煮干し	ごはん かたくり粉 油 さとも ごま	しょうが キャベツ きゅうり にんじん 大根 ごぼう ねぎ	628 kcal 24.0 g 21.4 g 2.3 g
21 木	<せんいたっぷり献立> 和風スパゲティ	○	ごぼうサラダ 青うめゼリー	牛乳 ウインナー のり ひきわり大豆	スパゲティ 油 バター ごま ノンエッグマヨネーズ 青うめゼリー	にんにく えのき しめじ 干しいたけ 玉ねぎ にんじん ごぼう きゅうり キャベツ	640 kcal 22.4 g 24.6 g 2.2 g
22 金	ごはん	○	春巻き ホイコーロー ワンタンスープ	牛乳 春巻き 豚肉 鶏肉	ごはん さとう ごま油 かたくり粉 ワンタン	にんじん ピーマン キャベツ ねぎ しょうが にんにく もやし にら 白菜	670 kcal 23.2 g 25.7 g 2.5 g
25 月	ごはん	○	豚肉のねぎ塩焼き スパゲティサラダ 豆腐のみそ汁	牛乳 豚肉 豆腐 煮干し	ごはん ごま油 スパゲティ 油 さとう ごま	しょうが ねぎ キャベツ にんじん きゅうり コーン 白菜	600 kcal 23.6 g 21.3 g 2.0 g
26 火	コッペパン	○	マーシャルピンズ ポテトグラタン グリーンサラダ ファイバースープ	牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン	コッペパン マーシャルピンズ じゃがいも 油 さとう	玉ねぎ パセリ ブロッコリー キャベツ コーン にんじん かんてん 白菜 小松菜 えのき	692 kcal 28.3 g 32.2 g 2.5 g
27 水	弁当持参日						
28 木	焼きそば	○	ギョウザ 小松菜のナムル	牛乳 ギョウザ 豚肉 ひきわり大豆	焼きそば 油 ごま油 さとう ごま	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし ピーマン 小松菜 大根 にんにく	629 kcal 26.5 g 17.7 g 2.6 g
29 金	ごはん	○	鶏のから揚げ ビーフン炒め なめこ汁	牛乳 鶏肉 ベーコン 豆腐 煮干し	ごはん かたくり粉 しょうしん粉 油 ビーフン さとう ごま油	しょうが キャベツ もやし にんじん なめこ 白菜 ねぎ	618 kcal 24.0 g 19.6 g 2.2 g

計16食 ※材料の都合により、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

5月栄養価平均 エネルギー619kcal たんぱく質24.2g 脂質20.6g 食塩相当量2.4g

新生活の**疲れ**が出ていませんか？

風薫る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。