



5月 給食よていこんだてひょう



令和8年度

白河市立小野田小学校

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	家で食べてほしい食品	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 カツオカツ 鶏肉 油揚げ わかめ 豆腐	ごはん ごま さとう かしわもち	たけのこ にんじん もやし 干しいたけ グリンピース ほうれん草 えのき ねぎ	たまご	656 kcal 22.8 g 18.3 g 2.6 g
7木	タンメン	○	パオズ 中華サラダ	牛乳 豚肉 なんと パオズ	中華めん 油 ごま油 はるさめ ごま さとう	しょうが にんにく にんじん もやし キャベツ きゅうり	くだもの	605 kcal 27.3 g 17.7 g 3.7 g
8金	チキンカレーライス	○	コールスローサラダ 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 パセリ キャベツ きゅうり コーン	さかな	695 kcal 20.5 g 19.9 g 3.2 g
11月	繰替休業日							
12火	<セルフサンドパン> 食パン	○	コロッケ ツナサラダ コンソメスープ	牛乳 ツナ ウインナー	食パン コロッケ 油 じゃがいも	キャベツ にんじん 玉ねぎ コーン パセリ	まめりい	723 kcal 23.3 g 35.4 g 2.9 g
13水	ごはん	○	青じそ入り鶏つくね ごま酢あえ 親子煮	牛乳 鶏つくね 油揚げ たまご 鶏肉 なんと	ごはん さとう ごま油 ごま じゃがいも 油	もやし にんじん ピーマン 玉ねぎ 干しいたけ グリンピース	にゅう せいひん	631 kcal 26.8 g 20.2 g 1.9 g
14木	山菜うどん	○	かき揚げ 塩昆布あえ	牛乳 鶏肉 油揚げ なんと 塩こんぶ	ソフトめん ごま ごま油 小麦粉	わらび みずな えのき うど なめこ たけのこ しょうが にんじん 干しいたけ きゅうり 小松菜 ねぎ キャベツ 大根 玉ねぎ ごぼう しゅんぎく	さかな	585 kcal 23.7 g 20.1 g 2.4 g
15金	弁当持参日							
18月	ごはん	○	ばら焼き ほうれん草のいそあえ 厚揚げのみそ汁 アセロラゼリー	牛乳 豚肉 のり 厚揚げ 煮干し	ごはん さとう 油 アセロラゼリー	玉ねぎ こんにゃく ピーマン にんにく しょうが りんご ほうれん草 もやし にんじん 小松菜 えのき ねぎ	たまご	593 kcal 26.2 g 17.4 g 2.1 g
19火	アップルパン	○	鶏肉の照り焼き イタリアンサラダ 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 きゅうり コーン にんじん 玉ねぎ パセリ	くだもの	605 kcal 27.1 g 18.7 g 2.3 g
20水	ごはん	○	さばの竜田揚げ もやしの香味あえ 根菜のごま汁	牛乳 さば カニかま 油揚げ 煮干し	ごはん かたくり粉 油 ごま さとう ごま油 さとも	しょうが もやし キャベツ きゅうり 大根 にんじん ごぼう ねぎ	まめりい	639 kcal 24.6 g 22.0 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	スパゲティ 油 バター マヨネーズ ごま 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	さかな	615 kcal 21.1 g 21.5 g 2.1 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	ごはん 油 さとう ごま油 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 いら 玉ねぎ	にゅう せいひん	675 kcal 22.8 g 25.7 g 2.0 g
25月	<減塩献立> 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 小松菜 大根	たまご	610 kcal 24.0 g 21.4 g 1.9 g
26火	コッペパン	○	マーシャルビンズ ポテトグラタン コーンサラダ ファイバースープ	牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン	コッペパン マーシャルビンズ じゃがいも	玉ねぎ キャベツ コーン にんじん かんてん 白菜 えのき	かいそう	664 kcal 26.5 g 29.2 g 2.8 g
27水	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 なめこ チンゲンサイ にんじん 白菜 ねぎ	さかな	629 kcal 24.4 g 19.5 g 2.3 g
28木	<かみかみ献立> 焼きそば	○	ギョウザ 豆のサラダ	牛乳 ギョウザ 豚肉 鶏肉 大豆	焼きそば 油	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし ピーマン ブロッコリー	にゅう せいひん	655 kcal 30.0 g 18.1 g 2.6 g
29金	ごはん	○	赤魚の西京(さいきょう)焼き ひじきの炒め煮 豚汁	牛乳 赤魚 ひじき 大豆 豚肉 豆腐	ごはん 油 さとう じゃがいも	にんじん ごぼう いんげん こんにゃく 大根 ねぎ	くだもの	606 kcal 26.5 g 17.7 g 2.1 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637kcal たんぱく質24.9g 脂質21.4g 食塩相当量2.5g

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。



<p>食事</p> <p>朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。</p> <p>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。</p>	<p>睡眠</p> <p>早寝・早起きを心がけましょう。</p> <p>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。</p>	<p>運動</p> <p>日中は元気を体を動かしましょう。</p> <p>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るなどと、いいことがたくさんあります。</p>
--	--	--

