

5月 予定献立表

今月の目標 **食生活を見直そう**

2026(令和8)年5月1日~29日 18日間

栄養素	今月の1食あたりの予定平均摂取量	
	小学生(中学年)	中学生
エネルギーkcal	642	755
たんぱく質g	25.5	29.6
脂質g	20.4	23.0
炭水化物g	89.1	107.4
食塩相当量g(味の汁含む)	2.5	3.1



ホームページにて予定献立表・使用予定食材産地・給食だよりの情報公開をしています。

月	火	水	木	金
<p>.....朝ごはんの効果.....</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>体や脳の エネルギーになる</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>体温が上がる</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>脳の働きを活発にする</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>排便を促す</p> </div> </div> <p>朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が入り込めると腸が動き始めて、朝の排便を促します。</p>				
<p>一言メモ</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;"> <p>1(金)端午の節句献立</p> <p>1日は、少し早い端午の節句献立です。端午の節句は、男の子の健やかな成長と幸せを願う年中行事です。五月人形やこいのぼりを飾ってお祝いする風習があります。1日のすまし汁には、こいのぼりの蒲鉾が入ります。</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>26(火)アスパラガスのグリル</p> <p>オープンでグリルしたアスパラガスをおひとり1本ずつ提供します。グリルすることで、アスパラガスのきれいな色と旨みがい引き出されます。根本は筋が多いので、穂先から食べると食べやすいです。</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>〇本字は、リクエストメニューです。</p> <p>東小学校、なかふらの学園からリクエストをいただきました。ありがとうございました。</p> <p>〇☆印は、新メニューです。</p> <p>〇単品の揚げ物・蒸し物・焼き物 および一食包装のものを除き、料理名の下に使用食材名を記載しております。</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>7</p> <p>ぎゅうにゅう牛乳 焼きそば えび海鮮餃子 いちごクレープ</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>8</p> <p>ごはん 五目スープ 豚キムチ丼 甘酢チキン</p> </div> </div>				
<p>11</p> <p>ごはん 牛乳 みそ汁 もやしのポン酢しょうゆゆめえ いわしの梅煮</p>	<p>12</p> <p>ごはん 米粉コッペパン 牛乳 ABCスープ ポークチャップ サクサクメンチカツ</p>	<p>13</p> <p>ごはん 牛乳 きのこ汁 キャベツとじゃがいものみそ煮 野菜入り肉団子</p>	<p>14</p> <p>ぎゅうにゅう牛乳 昆布うどん つくね ミニフィッシュ</p>	<p>15</p> <p>ごはん 牛乳 ポパイカレー 甘夏みかんのゼリーよせ ポークウインナー</p>
<p>18</p> <p>ごはん 牛乳 みそ汁 がめ煮 さばの塩焼き</p>	<p>19</p> <p>かぼちゃコッペパン 牛乳 クラムチャウダー プロッコリーのアーリオオーリオ チキンのバジルオープン焼き</p>	<p>20</p> <p>ごはん 牛乳 みそ汁 豚肉とかぼちゃのピリ辛炒め 豆腐ハンバーグ</p>	<p>21</p> <p>ぎゅうにゅう牛乳 しょうゆ野菜ラーメン きなこもち ☆型抜きチーズ(ポケモン)</p>	<p>22</p> <p>ごはん 牛乳 中華コーンスープ 根菜のチャプチェ チーズ入りはんぺんフライ</p>
<p>25</p> <p>ごはん 牛乳 みそ汁 鶏ごぼう炒め かつおやわかフライ</p>	<p>26</p> <p>せわ背割りパン 牛乳 オニオンスープ スラッピージョー ふらのアスパラガスのグリル ふるさと食材の日</p>	<p>27</p> <p>ごはん 牛乳 ポークカレー フルーツカクテル ウインナーオムレツ</p>	<p>28</p> <p>ぎゅうにゅう牛乳 肉うどん ひとくち豚まん 水ようかん</p>	<p>29</p> <p>ごはん 牛乳 いも団子汁 大豆の磯煮 ねぎ入り厚焼き玉子</p>

* 献立は都合により、内容が一部変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。
* 焼魚や煮魚には骨があります。注意して食べましょう。