



5月 こんだてひょう



3月の目標～「早寝、早起き、朝ごはん」を実行しよう

日	主食	牛乳	おかず	たべものはたらき			備考 (希望者には、飲用牛乳及びショアを 麦茶へ変更して提供します)
				赤 ちやくやく ほねをつくる	黄 ねつやちから のもとになる	緑 からだのちようし をととのえる	
1 (金)	そうめん		わかだけそうめん チキンカツ こまつなのツナごまサラダ かしわもち	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ チキンカツ ツナ	そうめん ノンエッグマヨネーズ ごま かしわもち	にんじん たけのこ しいたけ ながねぎ こまつな もやし	
7 (木)	ごはん		キャベツのみそしる ぶたそぼろ ブロッコリーのしそひじきあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ みそ だいす しそひじき	ごはん さとう ドレッシング いたふ	にんじん キャベツ しょうが しいたけ ながねぎ ブロッコリー きゅうり	
8 (金)	むぎごはん		にゅうめきポークハヤシ マセドアンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	むぎごはん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さとう ハヤシルウ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しめじ グリンピース きゅうり コーン	ポークハヤシ→乳成分抜きポークハヤシ
11 (月)	さけわかめ ごはん		にらのみそしる にくだんご (小1・2年1こ、3年～2こ) キャベツとチキンのサラダ	ぎゅうにゅう なまあげ みそ さけ わかめ にくだんご とりにく	ごはん ドレッシング	にんじん もやし にら キャベツ きゅうり	
12 (火)	ごはん		きりぼしだいこんのちゅうがスープ たけのこしゅうまい (小1・2年1こ、3年～2こ) ホイコーロー	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ たけのこしゅうまい	ごはん ごま あぶら さとう でんぶん	きりぼしだいこん にんにく にんじん チンゲンサイ ながねぎ しょうが キャベツ ビーマン きくらげ	
13 (水)	ごはん		おいらせじる わふうあんかけとうふハンバーグ はるさめとだいこんのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく みそ どうふ さけ どうふハンバーグ ハム	ごはん ながいも でんぶん はるさめ ドレッシング ごまあぶら	ごぼう きりぼしだいこん にんじん こんにゃく ながねぎ きゅうり だいこん	
14 (木)	ごはん		チンゲンサイとほたてのスープ はるまき たけのことぶたにくのちゅうがいため	ほたて ぶたにく どうふ ショア はるまき	ごはん ごま あぶら さとう でんぶん	にんにく にんじん チンゲンサイ しいたけ しょうが たけのこ あかハブリカ にら	
15 (金)	スパゲティ		ミートソース デミソースハンバーグ なのはなとむしどりのサラダ もものタルト	ぎゅうにゅう ぎゅうにく だいす ぶたにく デミソースハンバーグ とりにく	スパゲティ さとう ドレッシング ごま もものタルト	セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト なのはな もやし	※スパゲティは学級からとる チキンピカタ→デミソースハンバーグ
18 (月)	ごはん		とうにゅうみそしる いわしみに にくじゃが	ぎゅうにゅう どうふ みそ ぶたにく いわしみに とうにゅう	ごはん じゃがいも さとう	にんじん だいこん こまつな たまねぎ こんにゃく グリンピース	
19 (火)	ごはん		さけつみれとはるさめのスープ ささみうめフライ ほうれんそうのおかかあえ	ぎゅうにゅう どうふ さけボール ささみうめフライ かつおぶし	ごはん はるさめ ごまあぶら あぶら	にんじん キャベツ ながねぎ ほうれんそう もやし	
20 (水)	ごはん		じゃがいものみそしる さんさいどん ブロッコリーとささみのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ あぶらあげ とりにく	ごはん じゃがいも ごまあぶら さとう ドレッシング	にんにく にんじん しょうが たまねぎ みず ブロッコリー きゅうり ごま	
21 (木)	すこやか ロール		コンソメスープ チーズふうソースハンバーグ トマトパンネ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン チーズふうソースハンバーグ	すこやかロール あぶら さとう パンネ	にんにく しょうが セロリ にんじん たまねぎ キャベツ トマト マッシュルーム ブロッコリー	コッペパン→すこやかロール
22 (金)	むぎごはん		にゅうめきポークカレー りんごゼリーのフルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす	むぎごはん カレー ゼリー じゃがいも	にんにく りんご しょうが にんじん たまねぎ みかん もち	ポークカレー→乳抜きポークカレー
25 (月)	ごはん		にらスープ パオパオ (小1・2年1こ、3年～2こ) はるさめいため	ぎゅうにゅう ハオパオ ぶたにく	ごはん ごまあぶら でんぶん さとう ごま はるさめ	にんにく にんじん たまねぎ きくらげ にら しいたけ たけのこ ビーマン しょうが	にらたまスープ→にらスープ
26 (火)	ごはん		とうふともすくのみそしる あじフライ ちくぜんに	ぎゅうにゅう どうふ とりにく みそ もすく あじフライ	ごはん あぶら ごまあぶら さとう	ごぼう にんじん たけのこ れんこん こんにゃく しいたけ いんげん ながねぎ	
27 (水)	ごはん		たまごめきクッパ ぼうぎょうざ もやしとかまぼこのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぼうぎょうざ かまぼこ	ごはん ごまあぶら でんぶん ドレッシング ごま	にんじん だいこん しいたけ ながねぎ もやし きゅうり	クッパ→卵抜きクッパ
28 (木)	ごはん		はちはいじる とりのてりやき ながいものそぼろあん	ぎゅうにゅう どうふ ぶたにく とりのてりやき	ごはん ながいも でんぶん さとう	にんじん しいたけ ながねぎ しょうが いんげん	
29 (金)	ねばりごし うどん		あさりわかめうどん えだまめコーンフリッター (小1・2年1こ、3年～2こ) ほうれんそうのツナサラダ	ぎゅうにゅう あさり あぶらあげ わかめ ツナ	ねばりごしうどん ノンエッグマヨネーズ	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ ながねぎ えだまめ コーン ほうれんそう	



新生活の疲れが出ていませんか？

新年度から1ヶ月、新しい環境にもな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。

- 献立及び使用食材は都合により変更することもありますのでご了承ください
- スプーンがついている日はしとスプーンをもってきましょう



このQRコードを読み
込むと給食センターの
サイトにアクセスでき、
献立表やアレルギー詳
細献立を確認するこ
とができます

食事 3食決まった時
間に食べよう！

主食・主菜・副菜をそろえると
栄養バランスが整いやすい！

睡眠 早寝・早起きを
心がけよう！

朝、日光を浴びると生活リ
ズムが整いやすい！

運動 日中は元気に
体を動かそう！

適度な運動は食事を美味し
く感じたり、質の良い睡眠に
つながりやすい！

今月の
「おいらくん給食」は
5月13日(水)です
毎月「おいらくん給食」を実施し
ているよ。一口メモなどを使って
おいらせ産の食材や県産品を紹介

