

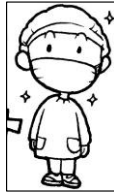
5月の給食献立予定表

みなさん、まちにまった学校給食がスタートします。

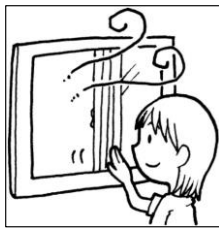
可能な限り、新型コロナウイルス感染症予防を図り、感染リスク（給食の配膳の過程での感染防止や三密などの影響）を抑えた



学校給食内容するため、5月と6月は、そのまま配膳できる個包装のパンやお弁当形式の給食といたします。



- ① 給食の前にははていねいに手を洗いましょう。
- ② 給食当番は必ずマスクをしましょう。配膳で並ぶ人もマスクをしましょう。
- ③ 給食台や机の上は、アルコールなどで消毒してから使いましょう。



- ④ 食べる場所（教室など）の換気をよくしましょう。
- ⑤ 大声を出したり、さわいだりしないで食べましょう。
- ⑥ 食事中に歩き回ったりしないようにしましょう。

日 曜	献立名	お知らせ	エネルギーのもと	からだをつくるもと	からだのちょうしをととのえるもと	エネルギー kcal	給食がお休み			
25 月	コッペパン ジャム 牛乳 魚とポテトの黄金やき スパゲッティ たまごサラダ ゆでブロッコリー ベビーチーズ 日向夏みかんゼリー		パン じゃがいも こむぎこ ジャム ゼリー	油 オリーブ油	ホキ たまご ハム	牛乳 チーズ	にんじん パセリ ブロッコリー トマト	たまねぎ コーン グリーンピース にんにく ほししいたけ ひゅうがなつみかん	小659 中852	
26 火	キャロットパン 牛乳 魚すり身カツ 春雨サラダ ポテトサラダ ゆでブロッコリー 野菜と大豆ミートのキーマカレー		パン じゃがいも はるさめ さとう こむぎこ てんぷん	油 ごま油 ごま	たらす ハム だいず	牛乳 青のり	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン マッシュルーム	小678 中849	
27 水	セサミパン 牛乳 魚のピザ シャキシャキポテトサラダ 皮つきポテトバター味 ブロッコリーのごま醤油あえ グミ(青りんご味)		パン じゃがいも さとう グミ	油 バター マーガリン ごま	さけ ぶたにく	牛乳 チーズ	トマト パセリ ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム コーン 青りんご	小684 中866	
28 木	いなりずし 牛乳 にしめ ハムエッグ ブロッコリーのおひたし 南高うめ わかめのしょうがあえ		ごはん さとう	油	とりにく ハム たまご かまぼこ あぶらあげ しみとうふ	牛乳 こんぶ わかめ	にんじん ブロッコリー	たけのこ(ほそたけ) きゅうり コーン さやえんどう しょうが こんにやく うめ	小672 中857	
29 金	黒パン 牛乳 ミルメークコーヒー クリスピーチキン 金平肉だんご 春雨サラダ ブロッコリーのドレッシングあえ くだもの(ジュースフルーツ)	3・4・5月生まれ のお誕生日 おめでとう給食	パン 黒さとう こむぎこ てんぷん はるさめ ミルク	油 ごま油 ごま	とりにく ぶたにく ハム	牛乳	にんじん パセリ ブロッコリー 青じそ	たまねぎ ごぼう きゅうり コーン ジュースフルーツ	小680 中871	

材料の都合により献立が変更になることもありますのでご了承ください。

使用食材については毎日、放射性物質の測定を行っています。



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食物繊維	食塩
kcal	g	g	g	mg	g	g
小674	25.3	21.0	88.4	433	5.0	2.4
中859	29.5	22.7	120.2	489	6.5	2.9



日	曜	献立名	お知らせ	エネルギーのもと	からだをつくるもと	からだのちよいしきとどのえるもと	エネルギー kcal	給食が お休み			
1	月	コッペパン 毒ジャム 牛乳 とりのてりやき 和風あえ カレーシチュー サキサキチーズ	歯と口の健康週間 week<1~5日>	パン じゃがいも こむぎこ ジャム	油	ちくわ ぶたにく とりにく	牛乳 チーズ わかめ	にんじん こまつな	もやし キャベツ グリーンピース たまねぎ	幼611 小687 中842	
2	火	サンドパン 牛乳 ハンバーグ ひじきとごぼうのサラダ 厚揚げのそぼろ煮	歯と口の健康を さらにアップ しよう	パン こむぎこ さとう てんぷん	油	ぶたにく とりにく あつあげ	牛乳 ひじき	にんじん トマト ブロッコリー	ごぼう きゅうり コーン たまねぎ ほししいたけ さやいんげん	幼587 小666 中789	
3	水	セサミパン 牛乳 とりのからあげ 春雨サラダ ポークビーンズ オレンジ		パン じゃがいも はるさめ でんぷん おむぎ	油 ごま油 ごま	とりにく ぶたにく だいず	牛乳 ハム	にんじん トマト	もやし きゅうり たまねぎ セロリー にんにく しめじ オレンジ	幼124 小659 中 -	幼牛乳のみ 中学校
4	木	黒パン 牛乳 たいがたおこのみやき りっちゃんサラダ じゃが芋スープ煮 ドライブルーン		パン くろさとう こむぎこ じゃがいも	油 バター	ハム かつおぶし ベーコン	牛乳 こんぶ	にんじん	キャベツ たまねぎ きゅうり コーン さやいんげん ブルーベリー	幼556 小680 中 -	中学校
5	金	食パン 牛乳 キーマカレー グリーンサラダ トックスープ かたぬきチーズ		パン こむぎこ トウモロコシ はるさめ	油 ルウ ごま	だいず とりにく ぶたにく	牛乳 チーズ わかめ	ピーマン にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり たまねぎ ごぼう コーン ながねぎ	幼576 小624 中798	
8	月	コッペパン ジャム&マーガリン 牛乳 しゅうまい ナムル ミートボールの野菜あんかけ		パン ジャム マーガリン てんぷん	油 ごま油	ぶたにく とりにく	牛乳	にんじん せり	ほくさい もやし たまねぎ たけのこ ごぼう ぜんまい ほししいたけ	幼547 小661 中825	
9	火	バターパン 牛乳 とりの肉のプロバンス風 アスパラサラダ 野菜ときのこのスープ		パン てんぷん さとう	バター 油 オリーブ油	とりにく ベーコン	牛乳	にんじん トマト グリーンアスパラ	きゅうり たまねぎ にんにく コーン キャベツ しめじ えのきたけ	幼548 小651 中815	
10	水	食パン 牛乳 プルベリージャム ハンバーグおろしソースがけ こんにやくサラダ かぼちゃスープ		パン ジャム こむぎこ さとう	油 バター	とりにく ぶたにく ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん かぼちゃ	キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ コーン マッシュルーム こんにやく	幼124 小669 中837	幼牛乳のみ
11	木	カットコッペパン 牛乳 ウインナー えだまめサラダ ミネストローネ		パン マカロニ じゃがいも	油 オリーブ油	とりにく ウインナーソーセージ ベーコン ビーンズ	牛乳 チーズ	にんじん トマト ブロッコリー	キャベツ きゅうり たまねぎ えだまめ にんにく セロリー	幼615 小667 中832	
12	金	セサミパン 牛乳 ロースカツ ブロッコリーのごま醤油 肉じゃが	食育week 15~19日	パン さとう じゃがいも こむぎこ	油 ごま	ぶたにく	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ こんにやく グリーンピース ほししいたけ	幼560 小694 中827	
15	月	チョコチップパン 牛乳 花形しゅうまい コーンサラダ ミートボールの中華煮	【お誕生日おめでとう給食】	パン さとう こむぎこ てんぷん	油 チョコ	ぶたにく とりにく えび	牛乳	ピーマン にんじん	たまねぎ キャベツ コーン きゅうり たけのこ ほししいたけ ほくさい	幼555 小658 中816	
16	火	食パン 牛乳 ミートサンドの具 クラムチャウダー さくらんぼ 青のり小魚	かみかみ給食	パン じゃがいも	油	ぶたにく かたくちいわし 大豆 ベーコン あさり	牛乳 あおのり	にんじん ピーマン パセリ	ほくさい たまねぎ さくらんぼ	幼530 小645 中803	幼牛乳のみ
17	水	コッペパン 黒まめきなこクリーム 牛乳 たこナゲット パプリカサラダ 豆のクリーム煮		パン じゃがいも こむぎこ	油	たこ くるまめ 大豆 いんげん豆 とりにく	牛乳	パプリカ にんじん	きゅうり もやし コーン たまねぎ ねぎ	幼124 小673 中823	
18	木	やきおにぎり 牛乳 ごまあえ マーボーとうふ いやかんゼリー		こめ てんぷん ゼリー	油 ごま	ぶたにく とうふ	牛乳	ほうれんそう にんじん にら	もやし たけのこ たまねぎ ながねぎ たまねぎ いやかん	幼574 小685 中825	
19	金	食パン ジャム&マーガリン 牛乳 ☆中華サラダ おやこ煮 ジューシーオレンジ	みんなで食べる国見の日 (食卓固着) ☆大木戸地区 村上さん	パン はるさめ じゃがいも ジャム	油 マーガリン ごま油 ごま	とりにく ハム など たまご	牛乳	にんじん ほうれんそう	キャベツ もやし きゅうり たまねぎ ほししいたけ シューオーオレンジ こんにやく たけのこ	幼599 小654 中820	
22	月	サンドパン 牛乳 カレーコロッケ 小松菜とコーンのソテイ 厚揚げのきのこのあんかけ		パン ジャム じゃがいも こむぎこ さとう てんぷん	バター 油	ぶたにく あつあげ	牛乳	にんじん こまつな	コーン たけのこ しめじ えのきたけ ほししいたけ ながねぎ	幼545 小670 中838	
23	火	食パン ジャム 牛乳 ハンバーグトマトソースかけ こんにやく海藻サラダ 豆乳スープ		パン じゃがいも ジャム	油 バター	ぶたにく とりにく ちくわ 豆乳 ウインナー	牛乳 わかめ	トマト にんじん	たまねぎ きゅうり コーン	幼535 小658 中843	
24	水	セサミパン 牛乳 白身魚の甘酢あんかけ いりどり オレンジ		パン こむぎこ てんぷん さとう さといも	油 ごま マーガリン	とりにく ちくわ たら	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ たけのこ もやし しいたけ ごぼう こんにやく さやえんどう オレンジ	幼124 小635 中827	幼牛乳のみ
25	木	コッペパン ジャム 牛乳 とりのてりやき アスパラサラダ カレースープ煮		パン じゃがいも ジャム	油	とりにく ぶたにく	牛乳	にんじん アスパラガス	キャベツ きゅうり たまねぎ マッシュルーム	幼568 小680 中822	
26	金	セルフサンド(食パン) 牛乳 チーズ ポテトサラダ スコッチエッグ チリコンカン		パン じゃがいも ごま こむぎこ	油 オリーブ油	うずらたまご とりにく ぶたにく ハム ベーコン いんげんまめ だいず	牛乳 チーズ	にんじん トマト	きゅうり コーン たまねぎ	幼572 小654 中834	
29	月	食パン ジャム&マーガリン 牛乳 はるまき 系かまサラダ とりにくのフォー		パン はるさめ こむぎこ	油 ごま油	ぶたにく とりにく かまぼこ	牛乳	にんじん こまつな	きゅうり ほくさい キャベツ もやし たまねぎ ほししいたけ	幼603 小670 中820	
30	火	セサミパン 牛乳 さけのマヨネーズやき ちくさあえ 豚汁		パン	油 ごま マーガリン	ぶたにく たまご とうふ さけ かまぼこ	牛乳	にんじん ほうれんそう	きゅうり キャベツ だいこん ながねぎ ごぼう ほししいたけ こんにやく	幼542 小688 中827	

材料の都合により献立が変更になることもありますのでご了承ください。

使用食材については毎日、放射性物質の測定を行っています。

かみごたえは 食べ物で 決まる

食べ物、は、大きさやかたさ、弾力性などいろいろな違いがあり、それによってかみごたえもかわります。かみごたえのないやわらかいものばかり食べていると、かむ力が衰えてしまうので注意しましょう。

•かみごたえのないもの•

特徴

- やわらかいもの
- 加工度が高いもの
- よくかまなくても食べられるもの

•かみごたえのあるもの•

特徴

- がたいもの
- 繊維質の多いもの
- よくかまないとお腹がたれぬもの

カルシウムが 多い食品 大集合!



- 牛乳
- チーズ
- ヨーグルト
- ごまつな
- もめん豆腐
- ししやも
- ひじき
- さくらえび

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	食物繊維 g	食塩 g
小664	27.7	20.4	91.9	404	5.9	2.9
中824	30.5	22.5	121.6	487	7.0	2.9
幼564	25.5	18.3	70.0	367	4.2	2.0