

令和6年度

5月給食献立表

福島町学校給食センター

| 月 | | 火 | | 水 | | 木 | | 金 | | | |
|--------|---|------------------------------------|--------------------------------|--|-----------------------------|--|---------|---|---------|--|--|
| 献立 | <p>こんげつ ふくしまちょう しょくざい ~ 今月の福島町の食材 ~</p> <p>ほっけ しいたけ くらまい こんぶ</p> | | | <p>1 ごはん 牛乳 わかめスープ ほいこうろう だいこんサラダ</p> | | <p>2 しおやさいラーメン 牛乳 はるまき こどものひゼリー</p> | | <p>3 けんぽう きわんび 憲法記念日</p> | | | |
| 約エネルギー | | 小学校(中学年) | 中学校 | 560kcal | 730kcal | 690kcal | 900kcal | | | | |
| あか | こんげつ 今月の | エネルギー | 620kcal | 800kcal | 豚肉 わかめ 牛乳 | 豚肉 かまぼこ 香巻き 牛乳 | | | | | |
| き | へいきんさいようか 平均栄養価 | たんぱく質 | 25.6g | 33.3g | ごはん ごま 砂糖 油 | 中華種 油 ゼリー | | | | | |
| みどり | | 脂肪 | 22g | 28.6g | 長ねぎ 玉ねぎ 人参 キャベツ 菊 大根 きゅうり | 長ねぎ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 もやし メンマ | | | | | |
| 献立 | <p>6 ふるかえ きゅうじつ 振替休日</p> | | | <p>7 コッペパン 牛乳 クラムチャウダー オムレツ (ケチャップ) シーザーサラダ</p> | | <p>8 ごはん 牛乳 こまつなのみそしる すきやきに ミニフィッシュ</p> | | <p>9 カレーうどん 牛乳 ぶたにくのクロック ハスカップゼリー</p> | | <p>10 ごはん 牛乳 あぶらあげのみそしる ますのさいきょうやき ほうれん草のごまあえ あじつきのり</p> | |
| 約エネルギー | | | 590kcal | 770kcal | 550kcal | 720kcal | 720kcal | 940kcal | 550kcal | 720kcal | |
| あか | | | あさり ほたて ベーコン オムレツ チーズ 牛乳 | 豚肉 豆腐 わかめ ミニフィッシュ 味噌 牛乳 | 豚肉 かまぼこ 油揚げ 牛乳 | ます 油揚げ 味噌 味付け海苔 牛乳 | | | | | |
| き | | | パン クルトン ジャが芋 ハタールー ドレッシング | ごはん ジャが芋 白滝 砂糖 油 | うどん コロック ルー 油 ゼリー | ごはん ごま 砂糖 | | | | | |
| みどり | | | 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり フロccoli 赤ピーマン | 長ねぎ 玉ねぎ 人参 小松菜 えのき 椎茸 | 長ねぎ 玉ねぎ 人参 椎茸 | 長ねぎ 人参 ほうれん草 もやし えのき | | | | | |
| 献立 | <p>13 ちゅうかどん 牛乳 メンマスープ あんにと豆腐</p> | | | <p>14 たてわりパン 牛乳 マカロニスープ タンドリーチキン フロccoliと ツナのサラダ</p> | | <p>15 ごはん 牛乳 わかたけしる ささみチーズカツ(ソース) ふくしまこんぶと しいたけのもの</p> | | <p>16 わふうきのこ 牛乳 スパゲッティ レタスのスープ りんごタルト</p> | | <p>17 ごはん 牛乳 ほっけのすりみじる とりのごまてりやき こまつなの なめたけあえ</p> | |
| 約エネルギー | 580kcal | 750kcal | 560kcal | 730kcal | 630kcal | 820kcal | 730kcal | 950kcal | 570kcal | 740kcal | |
| あか | 豚肉 えび うすら卵 牛乳 | 鶏肉 ベーコン ツナ 牛乳 | 鶏肉 チーズ さつま揚げ 大豆 昆布 わかめ 牛乳 | ベーコン ウィンナー 牛乳 | ほっけ 鶏肉 豆腐 味噌 牛乳 | | | | | | |
| き | ごはん ごま 油 杏仁豆腐 | パン ジャが芋 ごまドレッシング | ごはん 油 砂糖 | スパゲッティ りんごタルト 油 | ごはん こんにゃく ごま | | | | | | |
| みどり | 長ねぎ 玉ねぎ 人参 白菜 菊 きくらげ えのき メンマ | 玉ねぎ 人参 ほうれん草 きゅうり フロccoli 赤玉ねぎ コーン | 長ねぎ 人参 菊 いんげん しめじ 椎茸 | 玉ねぎ 人参 レタス しめじ 舞茸 エリンギ 椎茸 | 長ねぎ 人参 小松菜 ごぼう もやし なめ茸 | | | | | | |
| 献立 | <p>20 わかめごはん 牛乳 まいたけのみそしる ごもくたまごやき やさいのぶたにくの オイスターいため</p> | | | <p>21 こくとうパン 牛乳 にくだんこのスープ チキンピカタ (ケチャップ) ごぼうサラダ</p> | | <p>22 ごはん 牛乳 ふのりのみそしる さばのみそに きりぼしだいこんに</p> | | <p>23 みそラーメン 牛乳 あげぎょうざ さつまいもチップス</p> | | <p>24 くらまいごはん 牛乳 ポークカレー フレンチサラダ</p> | |
| 約エネルギー | 620kcal | 810kcal | 540kcal | 700kcal | 580kcal | 750kcal | 640kcal | 830kcal | 840kcal | 1090kcal | |
| あか | 卵 豚肉 油揚げ わかめ 味噌 牛乳 | 肉団子 鶏肉 牛乳 | さば さつま揚げ ふのり 豆腐 味噌 牛乳 | 豚肉 かまぼこ 餃子 牛乳 | 豚肉 牛乳 | | | | | | |
| き | ごはん | パン マヨネーズ 砂糖 | ごはん 油 砂糖 | 中華種 油 さつまいも | ごはん 黒米 ジャが芋 油 ハタールー ドレッシング | | | | | | |
| みどり | 長ねぎ 玉ねぎ 人参 キャベツ 舞茸 ピーマン | 長ねぎ 人参 ごぼう チンゲン菜 コーン | 長ねぎ 人参 菊 切干大根 | 長ねぎ 玉ねぎ 人参 キャベツ もやし メンマ | 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり りんご | | | | | | |
| 献立 | <p>27 ぶたすきどん 牛乳 ふきのみそしる やきプリンタルト</p> | | | <p>28 コッペパン 牛乳 かぼちゃのポタージュ とりのてりやき キャベツの ガーリックソテー</p> | | <p>29 ごはん 牛乳 ふくしまこんぶの おすいもの さんまのおかかに ちくぜんに</p> | | <p>30 ごもくうどん 牛乳 ちくわのいそべあげ りんごゼリー</p> | | <p>31 ごはん 牛乳 なめこのみそしる あつあげとぶたにく のピリからいため はくさいのいそあえ</p> | |
| 約エネルギー | 690kcal | 900kcal | 590kcal | 770kcal | 590kcal | 770kcal | 520kcal | 680kcal | 600kcal | 780kcal | |
| あか | 豚肉 豆腐 生揚げ 味噌 牛乳 | 鶏肉 ベーコン 牛乳 | 鶏肉 秋刀魚 豆腐 昆布 牛乳 | 豚肉 かまぼこ 竹輪 あおのり 牛乳 | 豚肉 生揚げ のり 味噌 牛乳 | | | | | | |
| き | ごはん 白滝 砂糖 揚げプリンタルト | パン ルー バター 油 | ごはん こんにゃく 砂糖 油 | うどん 砂糖 油 ゼリー | ごはん 春雨 砂糖 ごま 油 | | | | | | |
| みどり | 長ねぎ 玉ねぎ 人参 ふき しめじ えのき 椎茸 | 玉ねぎ 南瓜 キャベツ エリンギ | 長ねぎ 人参 白菜 菊 りんご こんぶ ごぼう えのき 椎茸 | 長ねぎ 人参 白菜 ほうれん草 椎茸 | 長ねぎ 玉ねぎ 人参 大根 白菜 くらげ 椎茸 なめこ | | | | | | |

※献立は物資の都合上、変更になる場合があります。

5月 給食だより



生活リズムを見直そう



新緑が目鮮やかな季節となりました。子どもたちは新しい環境にも慣れてきたようで、給食の準備や後片付けを協力してスムーズに進めている様子が見られます。

新年度が始まって1か月がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？朝なかなか起きられなかったり、日中ボーッとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましょう。

生活リズムを整えるためのポイント



| | | | | |
|---------------------------|--|--------------------------|-----------------------------|---|
| <p>起きたら、朝日を浴びる</p> | <p>朝食をよくかんで食べる</p> <p>朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p> | <p>昼間は外で体を動かす</p> | <p>食事は決まった時間に食べる</p> | <p>早めに布団に入る</p> <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。</p> |
|---------------------------|--|--------------------------|-----------------------------|---|

学校給食の食事内容について



学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、栄養士が作成しています。1日に必要な栄養量の1/3程度を基本に、不足しがちなカルシウムやビタミン類は多めにとれるよう考慮し、食材や調理方法を工夫して提供します。残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができますので、食べられる人は、盛り付けられた量を食べ切るよう心がけましょう。苦手な食べ物があつたり、食べられる量が少なかつたり、給食を食べることに不安を感じている人は、無理をしなくて大丈夫です。成長するにつれて、だんだんと食べられるようになりますので、少しずつ慣れていきましょう。

給食は残さず食べなくちゃいけないの？



★協力して準備をし、食べる時間を長くとれるようにすることが大切です。



★楽しい雰囲気で食べると、よりおいしく感じます。

