

日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						小学校	中学校
		体をつくる基になる(赤)		体の調子を整える基になる(緑)		エネルギーの基になる(黄)		エネルギー(kcal)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)	
1 (月)	五目ごはん	とり肉 あぶらあげ		にんじん	ごぼう しいたけ	こめ さとう	あぶら油	626	746
	ぎゅうにゅう牛乳		ぎゅうにゅう牛乳					21.8	26.4
	すまし汁		わかめ	ねぎ	たまねぎ えのきたけ	しらたま白玉もち			
	つくね	つくね							
	梅肉あえ				キャベツ				
かしわもち						かしわもち			
2 (火)	コッペパン					コッペパン		647	840
	ぎゅうにゅう牛乳		ぎゅうにゅう牛乳					25.1	31.5
	ツナスパゲティ	まぐろあぶらづけ パーコン	チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム	スパゲティ			
あまなつ甘夏サラダ				キャベツ きゅうり あまなつ甘夏	さとう	あぶら油			
8 (月)	ハヤシライス(ごはん)	ぶた肉	だっしふんにゅう脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ グリルピーズ	こめ むぎ	ハヤシ マーガリ	624	752
	ぎゅうにゅう牛乳		ぎゅうにゅう牛乳					22.3	26
	コールスローサラダ				キャベツ とうもろこし おろしりんご	さとう	あぶら油		
9 (火)	こめこ米粉パン					こめこ米粉パン		606	791
	ぎゅうにゅう牛乳		ぎゅうにゅう牛乳					30.5	38.5
	にくだんご肉団子スープ	にくだんご肉団子		にんじん ほうれん草	たまねぎ		あぶらごま油		
や焼きビーフン	ぶた肉 イカ		にんじん いら	もやし キャベツ ぶなしめじ	ビーフン	あぶらごま油			
10 (水)	ごはん					こめ		687	849
	ぎゅうにゅう牛乳		ぎゅうにゅう牛乳					27.6	33.5
	マーボードウフ	とうふ ぶたひき肉 みそ		にんじん	たまねぎ グリルピーズ しいたけ	さとう でん粉	あぶらごま油		
	シューマイ	シューマイ					あぶら油		
きゅうりの南蛮漬				きゅうり	さとう	あぶらごま油			
11 (木)	コッペパン					コッペパン		598	801
	ぎゅうにゅう牛乳		ぎゅうにゅう牛乳					23.2	30.1
	ポテトスープ	パーコン ミックスピーズ		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも			
	トマトミートオムレツ	オムレツ							
キャベツとウインナーのマスタート炒め	ウインナー		にんじん	キャベツ		あぶら油			
12 (金)	チキンカレー(麦ごはん)	とり肉	だっしふんにゅう脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ グリルピーズ おろしりんご	こめ じゃがいも	カレー粉 あぶら油	663	802
	ぎゅうにゅう牛乳		ぎゅうにゅう牛乳					20.5	24
	フルーツ白玉				みかん缶 パイ缶 黄桃缶	しらたま白玉もち			
15 (月)	ごはん					こめ		620	体育大会
	ぎゅうにゅう牛乳		ぎゅうにゅう牛乳					24.6	代日
	にくじゃが	ぶた肉 あつあげ		にんじん	たまねぎ こんにゃく グリルピーズ	じゃがいも さとう			
	あじフライ	あじフライ					あぶら油		
レモンあえ		わかめ		キャベツ	さとう				
16 (火)	はちみつパン					はちみつパン		610	750
	ぎゅうにゅう牛乳		ぎゅうにゅう牛乳					21.3	25.7
	スパゲティナポリタン	パーコン		にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム	スパゲティ			
キャベツとパイのサラダ			にんじん	キャベツ パイ缶		あぶら油			
17 (水)	ビビンバ(ごはん)	ぎゅうにく きんしたまご牛肉 錦糸卵		ほうれん草	きゅうり もやし しいたけ	こめ さとう	あぶらごま油	718	825
	ぎゅうにゅう牛乳		ぎゅうにゅう牛乳					30.4	34.7
	つみれ汁	つみれ とうふ	わかめ	にんじん	たまねぎ 深ねぎ				
ヨーグルト	ヨーグルト								
18 (木)	ドライカレーサンド	ぶたひき肉 ガルパツ		にんじん	たまねぎ とうもろこし グリルピーズ	コッペパン	カレー粉	619	754
	ぎゅうにゅう牛乳		ぎゅうにゅう牛乳					28.2	33.6
	オニオンスープ	パーコン		にんじん パセリ	たまねぎ		あぶら油		
	きゅうりの塩もみ				きゅうり				
チーズ		チーズ							
19 (金)	むぎ麦ごはん					こめ むぎ		675	764
	ぎゅうにゅう牛乳		ぎゅうにゅう牛乳					21.9	24.7
	かきたま汁	はんぺん たまご卵		にんじん ほうれん草	たまねぎ	でん粉			
	コロケ					コロケ	あぶら油		
クープイリチー	ぶた肉 てんぷら	こんぶ	にんじん	たけのこ	さとう	あぶら油			

※ 4・5月分の給食費は5月8日(月)に引き落とししますのでよろしくお願いいたします。

Table with columns for date, menu name, main ingredients (1-6 groups), energy (kcal), and protein (g). Rows include items like ごはん, 黒砂糖パン, フィッシュサンド, etc.

今月の行事について
5/2 (火) 第一小学校歓迎遠足
5/15 (月) 中学校体育大会振替休日
5/22 (月) 小学校春季運動会代日

今月の郷土料理は「クープイリチー」
毎月19日は食育の日
沖縄県の郷土料理です。「クープ」は「こんぶ」、「イリチー」は「いために」のことをいいます。

スポーツには多くのエネルギーが必要



わたしたちは、食べ物からエネルギーや栄養素を得て、成長したり体を動かしたりしています。運動量が増えれば、その分、エネルギーや栄養素の必要量は多くなります。毎日3食をきちんと食べましょう。また、疲労を翌日に残さないことも大切です。

疲労回復に役立つ栄養素

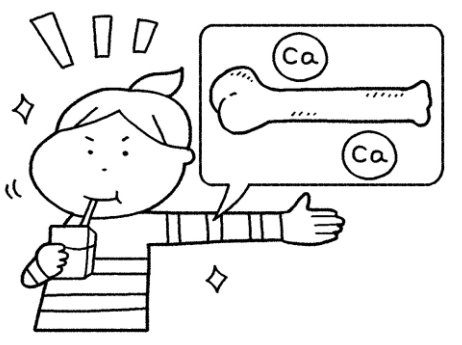
ビタミンB1
体の中で糖質がエネルギーに変わるために必要な栄養素です。豚肉や豆類などに豊富に含まれています。

アリシン(硫化アリル)
糖質がエネルギーにかわるのに必要なビタミンB1の吸収を助けます。にんにくやねぎ、にらなどに豊富に含まれています。



10代のうちに！カルシウム貯金

カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来、骨がもろくなる骨粗しょう症になりやすくなります。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークになります。そのため、10代の頃に骨密度を高めてカルシウム貯金をすることが大切です。牛乳を積極的に飲み、カルシウム貯金をしましょう。



※ 献立は、予定ですので、学校行事や物資購入等の都合により、急に変更する場合があります。よろしくお願いします。

