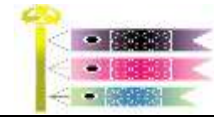


2026



5月分給食よていこんだて



月	火	水	木	金
<p>今月の給食目標</p> <p>「元気にあいさつをしましょう」</p> <p>いただきます!</p>	<p>食事の前はしっかり手洗いをしましょう。</p> <p>手洗いは感染症や食中毒を防ぐ、もっとも簡単な予防法です。正しい手洗いを身につけ、身のまわりの衛生に気をつけましょう。</p>	<p>学校給食の検査食は教頭先生が担当しております。</p> <p>みなさんより早く食べて検査していただいております。</p>	<p>朝ごはんを食べよう</p> <p>朝食は一日の活動のエネルギーの素となるとても大切なものです。朝食をとることで眠っていた脳や体を起こし、体温を上昇させて内臓の動きを調整します。</p> <p>いろいろな食品から幅広く栄養素を摂取しよう!!</p> <p>ごはんやパンなどの炭水化物や肉・魚などのたんぱく質、野菜・海藻・くだものなどのビタミン、ミネラルをとりましょう。</p>	

食事で気をつけたいこと～運動会に向けて～

運動会や試合前日の食事について

1. 消化に時間がかかる食事は避ける
脂っぽい食事は避け、炭水化物を中心に料理を心がけましょう。
2. 生もの・食物繊維の多い食品は控える
消化不良や食中毒が起こる可能性のある食べ物は控えましょう。

運動をしていても特別な食事は必要なく、栄養バランスがよい食事が基本です。

代謝を上げる

脂質、たんぱく質、炭水化物をエネルギーに変換するためには、ビタミンB群が必要です。ビタミンB群が不足すると、エネルギーが産み出せないため、エネルギー不足の原因になります。摂取するエネルギー量が増える場合は、ビタミンB群も増やし、代謝を上げましょう。

- ・ビタミンB1を多く含む食品・・・豚肉や赤身肉、大豆など
- ・ビタミンB2を多く含む食品・・・レバーや卵、納豆など
- ・ビタミンB6を多く含む食品・・・赤身肉、鶏肉、マグロなど

5月5日はこどもの健やかな成長を願うとともに家族に感謝する日です。

行事にちなんだ食べ物もたくさんあります。機会がありましたら、ぜひ触れてみては、いかがでしょうか。

1日

振替休業日

<p>4日</p> <p>みどりの日</p>	<p>5日</p> <p>こどもの日</p>	<p>6日</p> <p>振替休業日</p>	<p>7日</p> <p>たけのこご飯 たけのこ・しめじ とり肉・にんじん 薄揚げ・絹さや</p> <p>豚汁 ぶた肉・薄揚げ ごぼう・大根 にんじん・ねぎ じゃがいも</p> <p>いわしの梅しょうゆ煮 いわし ほうれん草</p> <p>825kcal</p>	<p>8日</p> <p>アスパラとベーコンのクリームスパゲティ アスパラ・ベーコン 玉ねぎ・しめじ・牛乳 ブロッコリー・にんにく</p> <p>野菜サラダ きゃべつ みずな にんじん コーン</p> <p>788kcal</p>
--------------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	--	--

2026

5月分 給食 よてい こんだて

月	火	水	木	金
<p>11日</p>  <p>具だくさんスープ きゃべつ・玉ねぎ ブロッコリー ウインナー にんじん</p> <p>フィッシュバーガー たら・たまご レタス・玉ねぎ チーズ</p> <p>822kcal</p>	<p>12日</p>  <p>五目きんぴら たけのこ にんじん・イカ ごぼう・いんげん にんじん</p> <p>カレーの煮付け カレー・生姜 ほうれん草 もやし にんじん</p> <p>808kcal</p>	<p>13日</p>  <p>チキンカレー とり肉・しめじ じゃがいも・人参 にんにく・トマト エリンギ・玉ねぎ</p> <p>野菜サラダ ブロッコリー にんじん コーン レタス</p> <p>882kcal</p>	<p>14日</p>  <p>ポテトサラダ じゃがいも・パセリ にんじん・コーン きゅうり・玉ねぎ</p> <p>たらフライ たら・たまご 青のり・きゃべつ レタス・にんじん</p> <p>811kcal</p>	<p>15日</p>  <p>スタミナめん 中華めん・ぶた肉 にんじん・もやし にら・ねぎ・生姜 にんにく・ごま</p> <p>切り干し大根の甘酢 切り干し大根 きゅうり・生姜 もやし・にんじん</p> <p>845kcal</p>
<p>18日</p>  <p>チキングラタン とり肉・玉ねぎ にんじん・しめじ ブロッコリー</p> <p>きなこ揚げパン</p> <p>野菜スープ きゃべつ ベーコン ねぎ</p> <p>818kcal</p>	<p>19日</p>  <p>根菜の煮もの ちくわ・ごぼう にんじん・玉ねぎ たけのこ・しめじ</p> <p>トンカツ ぶた肉・きゃべつ 水菜・にんじん</p> <p>852kcal</p>	<p>20日</p>  <p>中華丼 ぶた肉・エビ イカ・にんじん チンゲンサイ 玉ねぎ・たけのこ きくらげ</p> <p>ぎょうざ ぶたひき肉 きゃべつ 玉ねぎ にんにく みずな</p> <p>832kcal</p>	<p>21日</p>  <p>アジのフライ アジ・たまご きゃべつ にんじん・水菜</p> <p>じゃがいもの煮物 ぶた肉・いんげん にんじん・玉ねぎ こんにゃく・生姜</p> <p>822kcal</p>	<p>22日</p>  <p>五目焼きそば ぶた肉・しいたけ チンゲンサイ にんじん・玉ねぎ ピーマン</p> <p>中華スープ チンゲンサイ かにかまぼこ たまご にんじん</p> <p>848kcal</p>
<p>25日</p>  <p>ナポリタンドッグ パスタ・ウインナー にんじん・玉ねぎ ピーマン・パセリ</p> <p>野菜コーンスープ ベーコン・玉ねぎ じゃがいも・パセリ コーン・にんじん</p> <p>816kcal</p>	<p>26日</p>  <p>麻婆豆腐丼 ぶたひき肉・とうふ しいたけ・にんにく にんじん・ねぎ</p> <p>春巻き たけのこ ぶた肉 にんじん レタス</p> <p>840kcal</p>	<p>27日</p>  <p>マヨたまフライ たまご・ハム レタス・水菜 にんじん</p> <p>ぶた肉と野菜の炒め物 ぶた肉・きゃべつ にんじん・玉ねぎ ピーマン・もやし</p> <p>827kcal</p>	<p>28日</p>  <p>アスパラと ふきのごまあえ アスパラガス にんじん・ふき</p> <p>とりむね肉の甘酢 とり肉・にんじん タマネギ・ピーマン しいたけ・生姜</p> <p>817kcal</p>	<p>29日</p>  <p>カレーうどん ぶた肉・ねぎ じゃがいも にんじん・玉ねぎ にんにく・トマト</p> <p>野菜サラダ レタス・水菜 きゅうり 玉ねぎ にんじん</p> <p>855kcal</p>