



5月献立表

今月の目標 《正しい準備と配膳の仕方を身につけよう》

函南町立函南小学校

	月	火	水	木	金
献立 	新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくるころですので、睡眠をしっかりとって体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。				給食なし (午前中で下校)
献立メモ	朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。 まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！ 食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。				
献立 	4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7 麦ごはん キーマカレー アスパラガスとポトのソテー 牛乳	8 麦ごはん ハムチーズフライ もやしとコーンのおひたし 豚汁 牛乳
献立メモ				【アスパラガス】 今日は今の時期が旬のアスパラガスとじゃがいもを使ったソテーです。アスパラガスには緑色のほかに白色のものもあります。	【もやし】 もやしは豆などの種を暗やみで芽を出させることで作られます。給食では主に緑豆(りよくとう)もやしを使っています。
献立 	11 2しよくそばろごはん なめたけあえ けんちん汁 夏みかんゼリー 牛乳	12 ナンピザ マカロニサラダ キャベツスープ 牛乳	13 麦ごはん さばのみりんやき ごまあえ 国清汁 牛乳	14 ちゅうかめん 五目ラーメン(つゆ) はるまき くきわかめサラダ 牛乳	15 麦ごはん 和風ハンバーグ いそびたし みそ汁 牛乳
献立メモ	【夏みかん】 夏みかんは4～5月にとれ、夏頃まで食べることができます。正式名は「ナツダイダイ」と言いさわやかな酸味があります。	【キャベツ】 今の時期に多く食べられるのが旬の春キャベツです。春キャベツは葉がやわらかく、サラダなどの生で食べるのがおすすめです。	【国清汁】 鎌倉の建長寺が発祥(はっしょう)のけんちん汁をもとに、叡山の国清寺の名前をとって国清汁という名前がつけられました。	【はるまき】 はるまきは中国で生まれた料理です。中国では春を迎える縁起(えんぎ)のよい食べ物とされています。	【和風ハンバーグ】 和風ハンバーグは、豆腐やひじきを使ったハンバーグです。最後にかけるタレにはしょうがやかつおぶしを使います。
献立 	18 麦ごはん ハヤシルウ コールスローサラダ ニューサマーオレンジ 牛乳	19 うどん 和風つけ汁 ちくわのいそべあげ ちぐさあえ 牛乳	20 パースデー給食 麦ごはん 生あげのちゅうか煮 ちゅうかサラダ ミルメーク 牛乳	21 わかめごはん とりのピリ辛やき おかかあえ みそ汁 牛乳	22 麦ごはん チキンタレカツ もやしのからしあえ みそ汁 牛乳
献立メモ	【ニューサマーオレンジ】 ニューサマーオレンジは「ひゅうがなつ」とも呼ばれる柑橘(かんきつ)類で、静岡県では東伊豆地区で多く作られています。	【ちくわ】 ちくわは切り口が竹に似ていることから竹の輪と書いて「竹輪」と呼ばれるようになりました。	【パースデー給食】 今日はパースデー給食の日です。5月生まれの皆さん、おめでとうございます！今日はちゅうか煮とミルメークでお祝いします。	【かつおぶし】 静岡県ではかつおぶしが多く作られています。かつおぶしにはうま味が多くあり、今日は野菜と和えておかかあえを作ります。	【チキンタレカツ】 チキンタレカツは油であげたカツを甘辛いタレにつけて作ります。ごはんに合わせていただきます。
献立 	25 バターライス チキンカチャトーラ ハムサラダ ピーチゼリー 牛乳	26 給食なし (午前中で下校)	27 麦ごはん チンジャオロース ワンタンスープ 手作りラムネゼリー 牛乳	28 コーンライス カラフルたまごやき やさいのコンソメ煮 バナナ 牛乳	29 ハニートースト ポトフ フレンチサラダ オレンジ 牛乳
献立メモ	【赤組応援】 運動会に向けて各色の応援給食を出します。赤組さんはチキンカチャトーラやピーチゼリーで応援です。赤組さん頑張ってください。		【青組応援】 今日は青組さん応援給食です。青組さんはチンジャオロースと手作りラムネゼリーで応援です。青組さん頑張ってください。	【黄組応援】 今日は黄組さん応援給食です。黄組さんはコーンライス、カラフルたまごやき、バナナで応援です。黄組さん頑張ってください。	【運動会】 運動会では力を出すことができましたか？運動会を頑張っていた皆さんに、給食室からお疲れ様をこめた給食を出します。

5月 使用食品一覧

日	曜日	献立名	黄色の食品 おもに13材*のもとになる食品	赤の食品 おもに体をつくる食品	緑の食品 おもに体の調子を整える食品	調味料	エネルギー(kcal) 脂質(%) たんぱく(g)
7	木	麦ごはん キーマカレー アスパラガスとホタテのソテー 牛乳	米 麦 油 はちみつ バター ジャがいも	3-グ ト 大豆 とり肉 牛乳	コンク ヲカ たまねぎ 如リ トマト りんご アスパラガス	塩 しょうゆ 加-粉 塩 ヲカ	550 29 19.6
8	金	麦ごはん ハムチーズフライ もやしとコーンのおひたし 豚汁 牛乳	米 麦 油 バン粉 小麦粉 ヨートンツ さとう じゃがいも ごま油	ぶた肉 とり肉 ぶた肉 とうふ みそ 牛乳	たまねぎ もやし こまつな にんじん とうもろこし にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	塩 ソース しょうゆ 酒	576 32 22.0
11	月	2しゃくそぼろごはん なめだけあえ けんちん汁 夏みかんゼリー 牛乳	米 麦 油 さとう さとう ごま油 ジャがいも ゼリーの素	とり肉 たまご ぶた肉 とうふ 油あげ 牛乳	ヲカ こまつな にんじん キハツ えのき ごぼう だいこん にんじん こんにゃく ねぎ 夏みかん	酒 みりん しょうゆ 塩 しょうゆ 酒 しょうゆ 塩	576 26 23.2
12	火	ナンピザ マカロニサラダ キャベツスープ 牛乳	小麦粉 ヨートンツ さとう 油 マカロニ マネー 油 さとう 油	脱脂粉乳 チーズ 牛乳 牛乳	コンク たまねぎ トマト 青ピーマン にんじん きゅうり とうもろこし ヲカ にんじん たまねぎ キハツ	ケチャップ 塩 ヲカ 塩 ヲカ 酢 酒 しょうゆ 塩 ヲカ	518 34 22.0
13	水	麦ごはん さばのみりんやき ごまあえ 国産汁 牛乳	米 麦 ごま さとう ごま油 ジャがいも	さば とうふ 油あげ みそ 牛乳	ほうれんそう キハツ にんじん ごぼう だいこん にんじん しだいけ ねぎ	しょうゆ みりん しょうゆ	522 29 23.5
14	木	ちゅうかめん 五目ラーメン(つゆ) はるまき くきわかめサラダ 牛乳	小麦粉 ごま油 ごま はるさめ 油 小麦粉 かたくり粉 さとう ごま油 ごま さとう	なると ぶた肉 ぶた肉 わかめ かつお こんぶ えび 牛乳	ヲカ コンク にんじん 卵 卵 とうもろこし ねぎ にんじん たまねぎ キハツ しだいけ ヲカ もやし しめ	酒 しょうゆ 塩 ヲカ しょうゆ 塩 白ウイ 酢 塩 ヲカ しょうゆ	576 33 23.3
15	金	麦ごはん 和風ハンバーグ いそびだし みそ汁 牛乳	米 麦 かたくり粉 バン粉 さとう 油	とうふ ひきき ぶた肉 たまご かつおだし 牛乳 のり わかめ みそ とうふ 牛乳	たまねぎ ヲカ こまつな もやし にんじん だけのこ たまねぎ ねぎ	塩 ヲカ みりん しょうゆ しょうゆ	557 31 26.2
18	月	麦ごはん ハヤシルワ コールスローサラダ ニューサマーオレンジ 牛乳	米 麦 油 さとう 油 さとう	ぶた肉 チーズ 牛乳	コンク たまねぎ にんじん しめじ キハツ にんじん きゅうり とうもろこし ニューサマーオレンジ	塩 ヲカ 赤ウイ ソース ケチャップ しょうゆ 酢 塩 ヲカ	580 28 21.1
19	火	うどん 和風つけ汁 ちくわのいそあけ ちくさあえ 牛乳	小麦粉 さとう 油 さとう 小麦粉 かたくり粉 さとう	こんぶ とり肉 油あげ 魚 たまご 青のり たまご 牛乳	しいたけ ごぼう にんじん たまねぎ ねぎ こまつな もやし にんじん キハツ	塩 しょうゆ みりん 酒 みりん 塩 しょうゆ 酒	520 27 23.4
20	水	麦ごはん 生あげのちゅうか煮 ちゅうかサラダ ミルク 牛乳	米 麦 油 さとう かたくり粉 ごま油 ごま油 さとう さとう	ぶた肉 生あげ 牛乳	ヲカ えのき 卵 卵 キハツ にんじん たまねぎ ヲカ ヲカ もやし きゅうり にんじん かつお 酢 塩 ヲカ しょうゆ J-ヒ- 塩	酒 しょうゆ 酢 塩 ヲカ しょうゆ	548 26 20.8
21	木	わかめごはん とりのピリ辛やき おかあえ みそ汁 牛乳	米 さとう さとう ごま ごま油	わかめ とり肉 かつおぶし とうふ みそ 油あげ 牛乳	ヲカ コンク キハツ にんじん たまねぎ かつお	塩 トウモロコシ しょうゆ 酒 しょうゆ	524 30 21.7
22	金	麦ごはん チキンタレカツ もやしのからしあえ みそ汁 牛乳	米 麦 油 バン粉 小麦粉 さとう	とり肉 たまご たまご とうふ 油あげ みそ 牛乳	もやし こまつな にんじん たまねぎ キハツ ねぎ	塩 ヲカ しょうゆ 酒 みりん 酒 みりん しょうゆ	591 27 27.5
25	月	バターライス チキンカチャトラ ハムサラダ ピーチゼリー 牛乳	米 バター 油 小麦粉 ジャがいも さとう 油 さとう さとう	とり肉 生卵-ム 牛乳	バセリ コンク たまねぎ 如リ えのき マカロニ-ム しめじ トマト キハツ きゅうり にんじん もも果汁	白ウイ 塩 塩 ヲカ 白ウイ 赤ウイ ケチャップ 酢 塩 ヲカ	563 26 23.0
27	水	麦ごはん チンジャオロース ワンタンスープ 手作りラムネゼリー 牛乳	米 麦 ごま油 さとう かたくり粉 ワカメの皮 さとう	ぶた肉 とり肉 寒天 牛乳	コンク ヲカ 卵 卵 たまねぎ 青ピーマン 赤ピーマン にんじん しめじ たまねぎ キハツ ねぎ いち果汁	酒 しょうゆ 塩 ヲカ 酒 しょうゆ 塩 ヲカ	551 24 23.8
28	木	コーンライス カラフルたまごやき やさいのコンソメ煮 バナナ 牛乳	バター 米 バター マネー じゃがいも	たまご ライナー バナナ 牛乳	たまねぎ とうもろこし かぼちゃ たまねぎ にんじん 青ピーマン にんじん たまねぎ えのき こまつな バナナ	塩 塩 ヲカ ケチャップ ソース 塩 ヲカ	536 30 18.6
29	金	ハニートースト ポトフ フレンチサラダ オレンジ 牛乳	小麦粉 ヨートンツ さとう バター はちみつ じゃがいも はるさめ 油 さとう	脱脂粉乳 とり肉 バナナ 牛乳	如リ にんじん たまねぎ キハツ きゅうり にんじん キハツ とうもろこし バナナ	塩 塩 ヲカ 酢 塩 ヲカ	504 36 19.3

新生活の疲れが出ていませんか？

風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣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。

食事

朝・昼・夕の3食をきまった時間に食べましょう。

朝食から夕食まで、1日を元気に過ごすためには、朝食・昼食・夕食の3食をきまった時間に食べましょう。朝食は朝起きから日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。

睡眠

早寝・早起きを心がけましょう。

朝起きから日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。

運動

日中は元気に体を動かしましょう。

適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質の良い睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。

運動会当日に出すために、次のことに気をつけましょう!!

生活習慣

早起き 早寝 朝ごはん

体調をととのえるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早起き早寝の習慣を身につけましょう。

栄養バランス

力を発揮するためには、好き嫌いなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかりと食べましょう。多くの食品を組み合わせることで、栄養素をまんべんなくとることができます。

水分補給

運動中の水分補給は、少量をこまめにとるように心がけましょう。