

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>			1 ごはん わかめスープ ほいこうろう だいこんサラダ	牛乳	2 しおやさいラーメン はるまき こどものひゼリー	牛乳	3 けんぽう きわんび 憲法記念日		
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	6 ふるかえ きゅうじつ 振替休日	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	8 ごはん 牛乳 こまつなのみそしる すぎやき ミニフィッシュ	牛乳	9 カレーうどん ぶたにくのクロック ハスカップゼリー	牛乳	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 ほうれんそうのごまあえ あじつきのり			
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 ブロッコリー 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	13 ちゅうかどん メンマスープ あんにと豆腐	牛乳	14 たてわりパン 牛乳 マカロニスープ タンドリーチキン ブロッコリーと ツナのサラダ	牛乳	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	牛乳	16 わふうきのこ スパゲッティ レタスのスープ りんごタルト	牛乳	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	
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 ブロッコリー 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	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	牛乳	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	牛乳	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	牛乳	23 みそラーメン あげぎょうざ さつまいもチップス	牛乳	24 くらまいごはん 牛乳 ポークカレー フレンチサラダ	
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 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	27 ぶたすきどん ふきのみそしる やきプリンタルト	牛乳	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	牛乳	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	牛乳	30 ごもくうどん ちくわのいそべあげ りんごゼリー	牛乳	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	
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 人参 ほうれん草 大根 白菜 にら きゅうり 椎茸 なめこ		長ねぎ 人参 白菜 ほうれん草 椎茸			

※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



新緑が目に見え、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><b>起きたら、朝日を浴びる</b></p>	<p><b>朝食をよくかんで食べる</b></p> <p>朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p>	<p><b>昼間は外で体を動かす</b></p>	<p><b>食事は決まった時間に食べる</b></p>	<p><b>早めに布団に入る</b></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て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。

