



5月 献立予定表

日曜日	献立名	主な材料名						栄養価		
		主に体をつくるものになる		主に体の調子を整える		主にエネルギーのもとになる		エネルギー (Kcal)	食塩相当量 (g)	
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC, 他	5群 炭水化物	6群 脂質			
21 火	麦ごはん 牛乳 いなだの竜田揚げ からし和え こまつなの味噌汁	★いなだの竜田揚げ	牛乳	こまつな にんじん	たまねぎ えのきたけ ねぎ	ごはん おおむぎ	油	洋がらし しょう油 みりん かつおだし	幼 529 小 654 中 817	1.5 1.8 2.2
22 水	醤油ラーメン(中華めん) 醤油ラーメン(醤油ラーメンスープ) 牛乳 えびしゅうまい①①②②③ 中華風胡麻酢和え フルーツ杏仁	ぶた肉 なた	牛乳	チンゲンサイ	にんにく ねぎ もやし スイートコーン	中華めん	油 ごま油	酒 からスープ しょう油 ラーメンスープ しょう油 塩 こしょう	幼 548 小 617 中 814	2.3 2.7 3.5
23 木	ごはん 牛乳 鶏の塩麹漬け焼き 切り干し大根の炒め煮 豆乳味噌汁	とり肉	牛乳	にんじん	切干しだいこん しいたけ えだまめ	ごはん	油	塩麹 酒 しょう油 みりん しょう油 みりん 酒 酒 かつおだし	幼 530 小 678 中 870	1.5 1.9 2.3
 < 世界の料理紹介【イタリア】 >										
24 金	フォカッチャ 牛乳 ミラノ風カツレツ イタリアンサラダ(ドレッシング) ニョッキのトマトスープ	ぶた肉 たまご	牛乳	チーズ	パセリ	小麦粉 パン粉	油	塩 こしょう イタリアンドレッシング トマトピューレ ケチャップ 塩 こしょう がらスープ	幼 514 小 701 中 883	1.7 2.4 3.2
27 月	ごはん 牛乳 そぼろあんかけ豆腐 磯和え 肉じゃが	★揚げ出し豆腐 とり肉	牛乳	のり	ほうれんそう にんじん	ごはん	油	酒 しょう油 みりん しょう油 酒 しょう油	幼 514 小 655 中 831	1.7 2.0 2.6
28 火	スタミナ丼(麦ごはん) スタミナ丼(スタミナ丼の具) 牛乳 さくさくキャベツ 中華スープ	ぶた肉	牛乳	にら	にんにく たまねぎ しめじ	ごはん おおむぎ	油 ごまごま油	酒 トウバンジャン みりん しょう油 オイスターソース こしょう	幼 512 小 670 中 848	1.6 2.1 2.6
29 水	ごはん 牛乳 キーマカレー ハッシュドポテト ブロッコリーのマリネ	ぶた肉 ひよこめ	牛乳	にんじん ピーマン トマト	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム	ごはん	油	ワイン カレー粉 カレールウ チャツネ ウスターソース 塩 ポークパイオン	幼 516 小 674 中 882	1.5 1.8 2.3
30 木	ごはん 牛乳 ハンバーグおろしソース ひじきの炒め煮 なら玉味噌汁	★ハンバーグ	牛乳	ひじき	だいこん	ごはん	油	しょう油 みりん 酒 酒 みりん しょう油 かつおだし	幼 513 小 642 中 812	2.1 2.4 3.0
31 金	黒パン 牛乳 あじフリッター①①①②② キャベツのソテー クリームシチュー	★あじフリッター	牛乳	ピーマン	キャベツ	黒パン	油	塩 こしょう ベシャメルソース 塩	幼 511 小 709 中 887	2.0 2.8 3.6

- * 天候等の都合により、献立内容が変更することがあります。
- * ★表記がある食品は、使用されている主な材料から分類し表記しています。
- * 献立名の欄にある○の数字はおかずの数です。
左から、幼・小(低)・小(中)・小(高)、中・職員の順に示しています。
- * 不明な点は給食センターへお問い合わせください。
(Tel:0297-82-3363)

お知らせ

・藤代幼稚園すみれ組は7日(火)から給食が開始になります。
・振替休業日等により、給食のない日は以下のとおりです。

日	学校名	理由
1日	宮和田小・藤代幼稚園	創立記念日
17日	六郷小	創立記念日
27日	宮和田小・桜が丘小	振替休業日



栄養素	基準量		5月の平均	
	エネルギー (Kcal)	食塩 (g)	エネルギー (Kcal)	食塩 (g)
幼稚園	490	1.5	512	1.7
小学校(3・4年)	650	2.0	654	2.1
中学校	830	2.5	832	2.7

給食だより



5月の給食のめあて
食事のマナーを
身につけよう



食事のマナーはかた苦しいものでなく、家族や友達とみんなで一緒に楽しく食べることができるように、1人ひとりが気をつけてほしいことです。

背筋をピンと伸ばして食べよう

姿勢を正して食べていますか？ よい姿勢にするためのポイントをご紹介します。

よい姿勢をつくるためのポイント

いすに深く座る



背もたれに寄りかからない



机と体はこぶし1つ分あける



両足を床につける



食事のあいさつ

スマホは見ない