

2023年

5月 学校給食献立表

須磨浦小学校

日付	曜日	献立名	材 料 名			熱量 Kcal	たんぱく質 g	
			(黄)力のもとになるもの	(緑)体の調子を整えるもの	(赤)血や肉となるもの			
1	月	ごはん 変わりちらし寿司 揚げミートボール 豚汁 柏もち 牛乳	米・油・さといも・ こんにゃく・柏もち	ちらしずしの素(人参、れん こん、たけのこ、干瓢、干し しいたけ)・たくあん・枝 豆・きざみのり・ごぼう・大 根・白菜・人参・青ネギ	さけ・桜でんぶ・ ミートボール(豚、鶏)・ 豚肉・あげ・味噌・牛乳	734	27.5	
2	火	ふりかけ ごはん 南瓜コロッケ 白菜とささみのサラダ 小松菜とうすまき麩のみそ汁 牛乳	米・油・うすまき麩	南瓜コロッケ・白菜・ ごぼう・きゅうり・ 赤ピーマン・小松菜・人参	鶏肉・味噌・牛乳	664	20.7	
8	月	ごはん カニクリームコロッケ 春雨サラダ ちんげん菜と麩のみそ汁 牛乳	米・油・春雨・麩	わかめ・赤ピーマン・ 黄ピーマン・キヌサヤ・ ちんげん菜・人参	カニクリームコロッケ・ ちくわ・味噌・牛乳	690	19.8	
9	火	ごはん マーボー豆腐 ほうれん草のナムル 揚げ餃子 牛乳	米・油・砂糖・片栗粉・ ごま油	玉葱・人参・木くらげ・ 生姜・ニンニク・ グリーンピース・ ほうれん草・大根	豚肉・大豆たんぱく・豆腐・ 赤味噌・餃子(豚、鶏)・ 牛乳	670	24.2	
10	水	ごはん 鶏肉のごま唐揚げ キャベツとツナのサラダ 大根とうす揚げのみそ汁 牛乳	米・片栗粉・小麦粉・ 黒ごま・油	生姜・ニンニク・キャベツ・ きゅうり・人参・コーン・ 大根	鶏肉・シーチキン・あげ・ 味噌・牛乳	810	32.6	
11	木	ごはん 豚肉の生姜焼き 小松菜とえのきのごま和え 里芋とわかめのみそ汁 牛乳	米・油・砂糖・白ごま・ さといも	生姜・小松菜・大根・ えのき・人参・わかめ	豚肉・味噌・牛乳	601	23.2	
12	金	ごはん ビーフカレー 大根のちりめんサラダ 和梨ゼリー 牛乳	米・じゃが芋・油・ カレーフレーク・和梨ゼリー	玉葱・人参・キャベツ・ 大根・ブロッコリー・ 黄ピーマン	牛肉・ちりめん・牛乳	674	20.4	
15	月	ごはん ハンバーグステーキ 花野菜のサラダ 小松菜と人参のコンソメスープ 牛乳	米・油	ブロッコリー・ カリフラワー・人参・ 黄ピーマン・小松菜	ハンバーグ(牛、鶏)・牛乳	600	21.6	
16	火	ごはん 白身魚の磯辺フライ ほうれん草のおかか和え 豆腐とうすまき麩のみそ汁 牛乳	米・小麦粉・パン粉・油・ 砂糖・うすまき麩	青のり・ほうれん草・白菜・ もやし・人参・コーン・青葱	ほき・かつおぶし・豆腐・ 味噌・牛乳	630	31.4	
17	水	めん チャンポン麺 蒸しシューマイ みかん缶 牛乳	ラーメン・ごま油	キャベツ・ちんげん菜・ 玉葱・人参・青葱・みかん缶	豚肉・いか・えび・ かまぼこ・ シューマイ(豚、鶏)・牛乳	497	25.3	
18	木	ごはん すき焼き風煮 コロッケ ごはん 牛乳	米・こんにゃく・油・砂糖・ 野菜コロッケ	白菜・ごぼう・白ネギ・人参	牛肉・豆腐・牛乳	685	23.5	
19	金	ごはん 鶏肉の甘酢だれ えんどうとカリフラワーのサラダ わかめとえのきのみそ汁 牛乳	米・小麦粉・油・砂糖・ 片栗粉	スナップエンドウ・ カリフラワー・キャベツ・ 黄ピーマン・人参・わかめ・ えのき・玉葱	鶏肉・味噌・牛乳	812	32.3	
22	月	めん 豚肉と卵の中華風うどん 海鮮シューマイ はちみつレモンゼリー 牛乳	うどん・ごま油・油・ はちみつレモンゼリー	ちんげん菜・玉葱・ たけのこ・人参・白ネギ・ しいたけ	豚肉・卵・海鮮シューマイ・ 牛乳	459	21.6	
23	火	ごはん 鯖の照り焼き たけのこの金平 わかめと麩のみそ汁 牛乳	米・油・こんにゃく・砂糖・ 白ごま・麩	たけのこ・人参・インゲン・ ごぼう・木くらげ・わかめ	さわら・味噌・牛乳	637	31.2	
24	水	めん イタリアンスパゲティ ポテトサラダ チキンナゲット 牛乳	スパゲティ・油・じゃが芋・ マヨネーズ	玉葱・ピーマン・ 赤ピーマン・黄ピーマン・ しめじ・トマト・ ミックスベジタブル	ウインナー・鶏肉・牛乳	690	26.3	
25	木	ごはん チキンカツ キャベツのサラダ 豆腐とほうれん草のみそ汁 牛乳	米・小麦粉・パン粉・油	キャベツ・きゅうり・人参・ コーン・ほうれん草	鶏肉・豆腐・味噌・牛乳	609	26.5	
30	火	枝豆 ごはん 根菜入りとりつくねハンバーグ 切干大根とブロッコリーのサラダ 小松菜とうす揚げのみそ汁 牛乳	米・油・片栗粉	切干大根・ブロッコリー・ わかめ・人参・コーン・ 小松菜・枝豆	根菜入りとりつくね・あげ・ 味噌・牛乳	714	28.6	
31	水	パン ホークピース スパゲティサラダ 牛乳	イエローロールパン・ じゃが芋・油・砂糖・ スパゲティ	玉葱・グリーンピース・ 人参・トマト・きゅうり	豚肉・大豆水煮・牛乳	537	25	
※食材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。						平均	651	25.7
※熱量とたんぱく質は3～4年生の栄養価です。								

2023年
5月

給食だより



新年度が始まり、あっという間に1ヵ月が経ちました。少しずつ新しい環境にも慣れ、子どもたちの笑顔が増えてきたように感じられます。たくさんからだを動かした後は、給食をしっかりと食べて元気いっぱい過ごしましょう。

5月5日 端午の節句

5月5日の端午の節句は、男の子の健やかな成長を願う行事で、鎧（よろい）や兜（かぶと）を飾り、庭先にこいのぼりを立てて祝います。柏餅やちまきを食べる習慣があり、柏餅は新芽が出るまで古い葉が落ちない柏の葉が「家系が絶えない」縁起物とされ、ちまきには災いを除ける意味が込められています。



※ 5月1日(月)に柏餅を提供します。

新じゃがいも



新じゃがいもにはビタミンCが多く含まれています。ビタミンCは水に溶けやすく熱に弱いといった特徴がありますが、じゃがいもやさつまいもに含まれているビタミンCは、デンプンに守られているので、加熱しても減りにくいといわれています。特に皮付近に栄養が多いので皮ごと調理して食べることをお勧めします。



朝ごはんをしっかりと食べよう！



体を目覚めさせる

食事をすることで体が温まります。噛む動作は脳の血流を良くします。体内に入った食べ物を消化するために内臓も活動し始めます。



脳のエネルギー源になる

脳のエネルギー源は、主食に多いでんぷんを分解してできるブドウ糖です。ブドウ糖は、からだにあまり貯蔵できないため、食事から補う必要があります。



一日に必要な栄養素が摂りやすくなる

1日に必要な野菜の量は、小学生で約300gといわれています。朝食を抜くと必要量を食べるのが難しくなるため、朝食は大切です。



健康的な生活リズムをつくり、すっきり排便ができる

生活リズムを整えるカギも朝ごはんです。決まった時間に食べることが良い生活リズムをつくり、食べ物が胃腸を刺激し、すっきり排便ができます。

