



指導内容 (低学年) ・みじたくをととのえる ・あんぜんにうんぱんでできる ・きょうりよくしてじかないにできる
 (中学年) ・身じたくを整えて、きゅう食のじゅんぴができる ・安全に運ばんでできる
 (高学年) ・能率的な方法を整える ・自主的に協力し、実践できる ・静かに手際よく配ぜん・配食できる

東野小
 ○運動会振替休日の日は、
 給食は中止となります。

じょうずにきゅうしょくのじゅんぴをしよう

日	こんだてめい	おもなしょくひん			えいようか
		おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるのもとになる	おもにからだのちょうしをととのえるのもとになる	
6木	さばのそぼろどんぶり(しろごはん) あつあげのみそしる かしわもち ぎゅうにゅう	こめ さとう なたねあぶら じゃがいも かしわもち	さば あつあげ みそ ぎゅうにゅう	にんじん しらたき いんげん コーン しょうが たまねぎ えのきたけ ねぎ	エネルギー 653 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 2.3 g
7金	しろごはん ハンバーグのジャポネソース だいたいのわふうサラダ すましじる ぎゅうにゅう	こめ さとう なたねあぶら てまりふ	ハンバーグ だいたいの わふう さとう ぎゅうにゅう	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり しいたけ にんじん ねぎ	エネルギー 621 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 2.5 g
10月	むぎごはん とうふとにらのちゅうかに アーモンドサラダ ぎゅうにゅう	こめ むぎ なたねあぶら さとう ごまあぶら でんぶん アーモンド	とうふ ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ きくらげ にんじん たけのこ にら しょうが キャベツ きゅうり コーン	エネルギー 618 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 2.0 g
11火	【朝ごはんおすすめ献立】 しろごはん さけのこうみソース スナッペンどうのおかかあえ きのこのみそしる ぎゅうにゅう	こめ さとう ごまあぶら さつまいも	さけ かつおぶし あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ねぶかねぎ スナッペンどう キャベツ もやし たまねぎ ねぎ えのきたけ しめじ	エネルギー 586 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 12.6 g 食塩相当量 2.3 g
12水	よこわりまるパン コロック キャベツのソテー コーンクリームスープ ぎゅうにゅう	パン コロック だいたいのあぶら オリーブあぶら じゃがいも なたねあぶら	ベーコン とうにゅう チーズ ぎゅうにゅう	キャベツ もやし にんじん ピーマン たまねぎ コーン パセリ	エネルギー 663 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 27.5 g 食塩相当量 2.9 g
13木	たかなごはん かつおのしょうがに アスパラガスのマヨネーズあえ わかたけじる ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら ごま マヨネーズ	かつお わかめ とうふ ぎゅうにゅう	たかな コーン しょうが アスパラガス キャベツ にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ	エネルギー 562 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 2.9 g
14金	しろごはん こうやどうふのそぼろあかけ わかめとツナのあえもの やめちやムース ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも なたねあぶら さとう でんぶん ムース	こうやどうふ とりにつく わかめ ツナ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん いんげん しいたけ しょうが キャベツ きゅうり	エネルギー 678 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 1.8 g
17月	こめこっぺパン コーンしゅうまい ごぼうサラダ タイビーエン【熊本県郷土料理】 ぎゅうにゅう	こめこパン ごまドレッシング はるさめ なたねあぶら ごまあぶら	しゅうまい ハム ぶたにく えび うずらのたまご ぎゅうにゅう	コーン ごぼう キャベツ もやし にんじん たまねぎ ねぎ きくらげ にんにく しょうが	エネルギー 634 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 3.3 g
18火	むぎごはん のりつくだに ひじきとやさいのとうふあげ こまつなのおひたし なめこじる ぎゅうにゅう	こめ むぎ だいたいのあぶら	のりつくだに ひじき とうふ かつおぶし あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こまつな にんじん もやし なめこ たまねぎ ねぎ	エネルギー 612 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 2.6 g
19水	ミルクねじりパン トマトソーススパゲティ とうふサラダ オレンジ ぎゅうにゅう	ミルクパン スパゲティ オリーブあぶら ごまあぶら さとう	ぶたにく とうふ ハム ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム ほうれんそう にんにく トマト キャベツ きゅうり オレンジ	エネルギー 617 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 2.9 g
20木	ハヤシライス(むぎごはん) フルーツしらたま ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも なたねあぶら こむぎこ パター カラフルボール カクテルゼリー	ぎゅうにゅう なまクリーム ぎゅうにゅう	しめじ たまねぎ にんじん グリンピース みかん パインアップル もも	エネルギー 712 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 1.8 g
21金	しろごはん とりにくのおおじそやき チンゲンサイのいためもの じゃがいものみそしる ぎゅうにゅう	こめ さとう なたねあぶら じゃがいも	とりにく てんぷら あぶらあげ わかめ みそ ぎゅうにゅう	しょうが しそ チンゲンサイ キャベツ コーン たまねぎ にんじん ねぎ	エネルギー 645 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 3.0 g
24月	むぎごはん にくじゃが きりぼしだいこんとささみのすのもの ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも さとう なたねあぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	こんにやく にんじん たまねぎ えだまめ きりぼしだいこん きゅうり	エネルギー 631 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 2.1 g
25火	しろごはん ホキのおうごんやき ひじきのいために こまつなのみそしる ぎゅうにゅう	こめ マヨネーズ さとう なたねあぶら	ホキ たまご ひじき あぶらあげ だいたいの とうふ みそ ぎゅうにゅう	コーン にんじん こんにやく いんげん たまねぎ かぼちゃ しめじ こまつな	エネルギー 621 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 2.5 g
26水	せわりこっぺパン やきそば うめふうみサラダ ヨーグルト ぎゅうにゅう	パン ちゃんぽんめん なたねあぶら さとう	ぶたにく いか あおのり ハム ヨーグルト ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ もやし きくらげ ねぎ きゅうり ばいにく	エネルギー 615 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 4.1 g
27木	しろごはん ししゃもいそべフライ きゅうりのナムル ごじる ぎゅうにゅう	こめ パンこ だいたいのあぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	ししゃも あおのり しらすぼし だいたいの あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	きゅうり にんじん もやし しめじ ごぼう ねぎ	エネルギー 648 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 2.1 g
28金	おやこどんぶり(むぎごはん) こんぶあえ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう なたねあぶら でんぶん	とりにく たまご かまぼこ こんぶ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり にんじん	エネルギー 604 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 2.4 g
31月	しよくパン ココアクリーム あじのパンこやき あまなつサラダ ミネストローネ ぎゅうにゅう	しよくパン ココアクリーム パンこ オリーブあぶら さとう じゃがいも なたねあぶら	あじ チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	にんにく パセリ キャベツ きゅうり あまなつ にんじん セロリー たまねぎ トマト	エネルギー 609 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 25.5 g 食塩相当量 3.0 g

※入荷の都合、天候等による急な休校により、献立および材料の一部を変更することがあります。
 ※毎月19日は食育の日。家庭や学校で食べ物や食について考える日です。今年度は、食育の日または、その前後の日に郷土料理を実施しています。
 今月は5月17日(月)に熊本県の郷土料理「タイビーエン」を実施します。

**食事の前には
手を洗おう**

せっけんを
つけて
よくすすぐ

5月5日は
「端午の節句」
給食では5月6日に
かしわもちがつきます。

体や脳の
エネルギーになる

体温が上がる

脳の働きを活発に
する

排便を促す

..... **朝ごはんの効果**

