

5月 給食献立表

令和8年度 山江村立山田小学校

日 曜	主食	牛乳	おかず	主な材料			えいようりょう		
				きいろ エネルギーになる	あか からだをつくる	みどり からだの ちょうしを ととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(g)	しほう (g)
1 金	きくらげのおこわ		かつおフライ もやしのごま酢あえ すまし汁・柏餅	こめ もちごめ あぶら さとう ごま ふ かしわもち	とりにく あぶらあげ かつお ぎゅうにゅう どうふ	きくらげ にんじん こまつな もやし きゅうり たけのこ しいたけ ほうれんそう	614	25.9	18.5
7 木	麦ごはん		切り干し大根とじゃが芋の旨煮 花野菜のゆかりあえ お茶ドーナツ	こめ おぎ じゃがいも あぶら さとう こむぎこ バター	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく たまご	だいこん にんじん たまねぎ しいたけ いんげん カリフラワー ブロッコリー しそ	615	21.8	17.1
8 金	グリーンピースごはん		鶏肉の照り焼き カミカミサラダ かきたま汁	こめ さとう ごま どんぶん	グリーンピース ぎゅうにゅう とりにく わかめ どうふ たまご	しょうが ごぼう にんじん ねぎ きくらげ きゅうり キャベツ たまねぎ えのきたけ	592	25.8	24.7
11 月	雑穀ごはん		さばのろみ焼き 新玉ネギとじゃこのサラダ 豆乳豚汁	こめ おぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう さば みぞわかめ ちりめん ぶたにく どうふ あぶらあげ とうにゅう	たまねぎ にんじん きゅうり しょうが だいこん しめじ ねぎ はくさい	581	28.6	20.7
12 火	コッペパン		鶏肉と野菜のトマト煮 アスパラサラダ バナナ	パンこ オリーブゆ さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく だいず ツナ(まぐろ)	たまねぎ にんじん しめじ なす かぼちゃ ブロッコリー にんにく トマト アスパラガス コーン キャベツ バナナ	526	23.3	18.1
13 水	麦ごはん		手作りコロッケ キャベツのあえ物 こさん竹のみそ汁	こめ おぎ じゃがいも さとう こむぎこ パンこ あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ たまご あぶらあげ わかめ どうふ	たまねぎ ほうれんそう しいたけ キャベツ もやし にんじん しそ たけのこ ねぎ	647	24.6	22.7
14 木	カレーピラフ		キャベツと肉団子のスープ マカロニサラダ	こめ おぎ バター あぶら どんぶん さとう マカロニ	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう とりにく どうふ たまご チーズ ヨーグルト	たまねぎ にんじん いんげん しょうが キャベツ たけのこ しいたけ ねぎ かぼちゃ ブロッコリー	621	27.6	23.1
15 金	麦ごはん		アジの南蛮づけ ひじきの煮物 汁ピーフン	こめ おぎ こむぎこ どんぶん あぶら さとう こんにやく ピーフン ごまあぶら	ぎゅうにゅう あじ ひじき だいず あぶらあげ ぶたにく	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ たけのこ しいたけ ねぎ	621	27.1	20.5
18 月	麦ごはん		酢豚 もやしの中華あえ 卵とわかめのスープ	こめ おぎ どんぶん こむぎこ あぶら じゃがいも さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ わかめ とりにく たまご	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン しいたけ きくらげ こまつな もやし ねぎ	554	26.0	18.0
19 火	パンパン		鶏肉のゆずマーマレード焼き スパゲッティサラダ オニオンスープ	パンパン スパゲティ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく たまご ツナ(まぐろ) ヨーグルト ベーコン	マーマレード きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ パセリ	637	26.6	26.7
21 木	麦ごはん		千草焼き 竹輪と野菜のごまみそあえ さつまいもの団子汁	こめ おぎ あぶら さとう ごま こむぎこ さつまいも	ぎゅうにゅう たまご ひじき ちくわ とりにく あぶらあげ	にんじん しいたけ ほうれんそう キャベツ だいこん ねぎ	579	22.9	17.1
22 金	麦ごはん		ポークカレー キャベツのサラダ レモンゼリー	こめ おぎ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ ひよこめ	にんじん たまねぎ しめじ グリーンピース にんにく しょうが キャベツ レタス	588	20.5	16.0
26 火	ミルクパン		色々野菜のペパロニ レタスのサラダ りんご	ミルクパン スパゲティ あぶら オリーブゆ さとう	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ツナ(まぐろ)	しめじ ピーマン こまつな ゆず にんじん たまねぎ ブロッコリー トマト にんにく きゅうり レタス りんご	572	22.2	19.8
27 水	麦ごはん		豆腐ハンバーグ ほうれん草の和風サラダ 魚そうめんの清汁	こめ おぎ パンこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう どうふ とりにく ぶたにく ひじき えだまめ たまご ちりめん だしこんぶ	にんじん たまねぎ たけのこ ほうれんそう きゅうり しょうが ねぎ	569	24.8	16.4
28 木	麦ごはん		揚げ鰹と野菜の煮もの けんちん汁	こめ おぎ どんぶん こむぎこ あぶら さとう じゃがいも こんにやく	ぎゅうにゅう かつお どうふ	しょうが たまねぎ きくらげ にんじん たけのこ ピーマン だいこん ごぼう しいたけ ねぎ	570	27.3	16.1
29 金	麦ごはん		麻婆豆腐 パンサンスー ミニトマト	こめ おぎ あぶら さとう ごまあぶら どんぶん はるさめ	ぎゅうにゅう どうふ ぶたにく だいず ハム たまご	たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ ねぎ にら にんにく きゅうり もやし トマト	585	26.4	18.3

今月の給食目標 「何が入っているか確認しながら食べよう(黄・赤・緑)」



今月のふるさとくまさんデーは **たまねぎ**

※小学校の
栄養量は、
3・4年生
の量です。

元気のもと

朝ごはんを食べて1日をスタートさせよう!



みなさんは、朝ごはんを毎日しっかり食べていますか？ 私たちの脳や体は、眠っている間にも動き続けており、朝起きた時にはエネルギーが不足している状態です。朝ごはんを食べることで、眠っている間に下がっていた体温が上がります。脳や体にエネルギーが補給されて、1日を元気に活動するための準備が整います。エネルギー源となるご飯やパンといった主食を中心に、栄養のバランスにも目を向けてみましょう。朝ごはんを食べる習慣がないという人は、牛乳や果物など、何か一品でも口に入れることから始めてみませんか？

朝ごはんの効果

- ★体温が上がり、元気に活動できる
- ★脳にエネルギーが補給され、勉強に集中できる
- ★胃や腸が刺激され、ウンチがすっきり出る

～ お知らせ ～

運動会前にジュースを4回予定しています。
お弁当の日は学校からのお知らせをご確認ください。

*都合により、献立を変更する場合があります。