

# 小学校5月こんだて表

新篠津村学校給食センター

TEL 57-2630 FAX 57-2322

令和6年度

あかじ こんだて しんしのつ しょくざい つか  
 ◎赤字の献立には新篠津の食材を使っています！

こんだて名	月		火		水		木		金	
	日	エネルギー Kcal たん白質 g 脂質 g 食塩相当量 g	日	エネルギー Kcal たん白質 g 脂質 g 食塩相当量 g	1日	エネルギー 734Kcal たん白質 25.6g 脂質 37.7g 食塩相当量 3.4g	2日	エネルギー 662Kcal たん白質 23.9g 脂質 23.5g 食塩相当量 1.8g	3日	エネルギー Kcal たん白質 g 脂質 g 食塩相当量 g
こんだて名	こんげつめあて 食べものの働きについて知ろう！				せわりコッペパン ポイルウイナー ツナポテトサラダ コーンポタージュ		ごはん とうふのそぼろあんつつみ しゃぶしゃぶサラダ はくさいスープ			
きいろ	マナーを守ろう！				コッペパン さとう じゃがいも エッグケア こむぎ パター		ごはん			
あか					ウイナー ツナ 牛乳 なまクリーム		とうふのそぼろあんつつみ ぶたにく ベーコン 牛乳			
みどり					にんじん きゅうり コーン たまねぎ パセリ		キャベツ レタス きゅうり ミノトマト にんじん はくさい ほししいたけ			
こんだて名	6日	エネルギー 642Kcal たん白質 27.5g 脂質 9.3g 食塩相当量 2.4g	7日	エネルギー 668Kcal たん白質 35.1g 脂質 20.7g 食塩相当量 2.3g	8日	エネルギー 784Kcal たん白質 25.8g 脂質 22.7g 食塩相当量 4.8g	9日	エネルギー 670Kcal たん白質 30.9g 脂質 18.3g 食塩相当量 3.4g	10日	エネルギー 717Kcal たん白質 25.6g 脂質 18.7g 食塩相当量 2.5g
こんだて名	振替休日 		ごはん ホックフライ ミナラルサラダ たまねぎのみそしる		スパゲティナポリタン チキンナゲット ゼリー入りフルーツポンチ		ごはん とりにくのごまてりやき じゃがいもとうやどろふのもの だいこんのみそしる		ポークカレー ハムのマリネ アセロラゼリー	
きいろ			ごはん こめあぶら		スパゲティ パター さとう オリーブオイル こむぎ こめあぶら はちみつレモンゼリー		ごはん ごま ごまあぶら じゃがいも こんやく こめあぶら さとう		ごはん こめあぶら じゃがいも さとう オリーブオイル アセロラゼリー	
あか			ほっけ ひじきのかいそうミックス とりにく あぶらあげ みそ 牛乳		ベーコン チーズ チキンナゲット 牛乳		しおこんぶ とりにく こうやどろふ わかめ あぶらあげ みそ 牛乳		ぶたにく だっしふんにゅう ポークハム 牛乳	
みどり			あかピーマン にんじん えだまめ コーン たまねぎ		たまねぎ ピーマン パナナ みかん おとうろ パイン		にんじん だいこん ながねぎ		たまねぎ にんじん にんにく キャベツ レモン	
こんだて名	13日	エネルギー 642Kcal たん白質 27.5g 脂質 9.3g 食塩相当量 2.4g	14日	エネルギー 607Kcal たん白質 20.6g 脂質 16.3g 食塩相当量 2.3g	15日	エネルギー 662Kcal たん白質 25.2g 脂質 35.1g 食塩相当量 3.9g	16日	エネルギー 687Kcal たん白質 25.9g 脂質 22.2g 食塩相当量 2.7g	17日	エネルギー 637Kcal たん白質 25.5g 脂質 18.5g 食塩相当量 1.5g
こんだて名	ごはん ぶたキムチ だいこんサラダ あつあげのみそしる		ごはん やさしいりにくだんご ひじきのピリッとサラダ いもちちじる		しょくパン エビカツ キャロットサラダ コンソメスープ スライスチーズ		ごはん とりにくしょうのてんぷら ごもくきんぴら あさりのみそしる		ごはん チンジャオロースー もやしのカレーマヨサラダ ワンタンスープ	
きいろ	ごはん ごま ごまあぶら こめあぶら さとう こんやく じゃがいも		ごはん さとう こめあぶら ラー油		しょくパン こめあぶら エッグケア さとう		ごはん こむぎ こめあぶら こんやく ごまあぶら さとう じゃがいも		ごはん さとう こめあぶら かたくりこ さとう エッグケア ワンタン ごまあぶら	
あか	ぶたにく いかまぼこ なまあげ みそ 牛乳		やさしいりにくだんご ひじき ツナ ぶたにく あぶらあげ 牛乳		エビカツ ツナ ベーコン チーズ 牛乳		とりにくしょう たまご ぶたにく あさり みそ 牛乳		ぶたにく ツナ 牛乳	
みどり	にら もやし にんにく キャベツキムチ だいこん きゅうり にんじん ながねぎ		きゅうり にんじん キャベツ ごぼう ぶなしめじ ながねぎ		にんじん キャベツ コーン パセリ		ごぼう にんじん れんこん ながねぎ		ピーマン あかピーマン たけのこ もやし にんじん きゅうり チンゲンサイ ながねぎ	
こんだて名	20日	エネルギー 632Kcal たん白質 29.7g 脂質 17.7g 食塩相当量 2.2g	21日	エネルギー 659Kcal たん白質 27.2g 脂質 18.4g 食塩相当量 2.9g	22日	エネルギー 628Kcal たん白質 27.1g 脂質 21.6g 食塩相当量 4.5g	23日	エネルギー 637Kcal たん白質 24.9g 脂質 17.9g 食塩相当量 2.5g	24日	エネルギー 620Kcal たん白質 21.0g 脂質 16.6g 食塩相当量 1.6g
こんだて名	ごはん さばのおしおやき ひじきとだいずのもの とりみそしる		ごはん マーボーとうふ たこメンチカツ きゃべつのみそしる		うまからうどん しろはなまめコロッケ ほうれんそうのごまあえ		ごはん にくどうふ きゅうりのかふうづけ じゃがいものみそしる		ごはん まぐるカツ うのはないため わかめスープ	
きいろ	ごはん しらたき こめあぶら さとう こんやく		ごはん さとう かたくりこ こめあぶら		うどん こめあぶら ごま さとう		ごはん しらたき さとう ごまあぶら ごまめ じゃがいも		ごはん こめあぶら しらたき さとう はるさめ	
あか	さば だいず ひじき とりにく とうふ みそ 牛乳		ぶたにく とうふ テンメンジャン みそ タコメンチ あぶらあげ 牛乳		ぶたにく あぶらあげ テンメンジャン 牛乳		とうふ ぶたにく あぶらあげ わかめ みそ 牛乳		まぐるカツ おから ぶたにく ひじき とうふ わかめ 牛乳	
みどり	ごぼう にんじん たいこん ながねぎ		ながねぎ にんにく ほししいたけ キャベツ にんじん たまねぎ		にんじん たまねぎ もやし にら ぶなしめじ ほうれんそう もやし にんじん		たまねぎ すじなしんげん にんじん きゅうり ながねぎ		にんじん	
こんだて名	27日	エネルギー 660Kcal たん白質 25.1g 脂質 19.9g 食塩相当量 2.5g	28日	エネルギー 680Kcal たん白質 24.5g 脂質 23.6g 食塩相当量 2.2g	29日	エネルギー 706Kcal たん白質 27.0g 脂質 29.4g 食塩相当量 2.9g	30日	エネルギー 668Kcal たん白質 25.5g 脂質 20.8g 食塩相当量 1.9g	31日	エネルギー 695Kcal たん白質 20.6g 脂質 17.9g 食塩相当量 2.5g
こんだて名	ごはん じゃがいもぶたにくのガーリックいため わかめとツナのサラダ こまつなのみそしる		ごはん やきぎょうざ アスパラのごまネーズサラダ きのこじる		くろコッペパン とりにくのトマトに コールスローサラダ えびボールスープ はちみつレモンゼリー		ごはん しろみさかなフライ コーンソテー ピリからみそしる		ハヤシライス ミノトマトとキャベツのサラダ にゅうさんきんいんりょう	
きいろ	ごはん じゃがいも さとう エッグケア		ごはん エッグケア さとう ごま		くろコッペパン こめあぶら パター はちみつレモンゼリー		ごはん こめあぶら パター こめあぶら		ごはん じゃがいも パター	
あか	ぶたにく わかめ ツナ あぶらあげ みそ 牛乳		ぎょうざ ぶたにく みそ あぶらあげ 牛乳		とりにく なまクリーム えびボール とうふ 牛乳		ホキ ウイナー ぶたにく みそ 牛乳		ぶたにく だっしふんにゅう チーズ にゅうさんきんいんりょう 牛乳	
みどり	パセリ にんにく キャベツ まいたけ こまつな		グリーンアスパラガス にんじん ぶなしめじ えのきたけ まいたけ ながねぎ		たまねぎ ピーマン トマト キャベツ にんじん コーン ほうれんそう はくさい		コーン たまねぎ ピーマン にら もやし にんにく		にんじん たまねぎ にんにく りんご キャベツ ミノトマト きゅうり	

※牛乳は毎日つきます。また都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。

## 生活リズムを見直そう

新緑が目に見える季節となりました。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、日中ボーっとしたり、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

- 起きたら、朝日を浴びる**
- 朝食をよくかんで食べる**
- 昼間は外で体を動かす**
- 食事は決まった時間に食べる**
- 早めに布団に入る**

朝食後に、トイレに行く習慣をつけましょう。

寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。

# 中学校5月献立表

新篠津村学校給食センター  
TEL 57-2630 FAX 57-2322

令和6年度

◎赤字の食材は新篠津産です。

献立名	月		火		水		木		金	
	日	エネルギー Kcal たん白質 g 脂質 g 食塩相当量 g	日	エネルギー Kcal たん白質 g 脂質 g 食塩相当量 g	1日	エネルギー 899Kcal たん白質 30.0g 脂質 45.7g 食塩相当量 4.2g	2日	エネルギー 808Kcal たん白質 28.1g 脂質 26.4g 食塩相当量 2.1g	3日	エネルギー Kcal たん白質 g 脂質 g 食塩相当量 g
黄	背割りコッペパン ポイルウインナー ツナポテトサラダ コーンポタージュ	ご飯 豆腐のそぼろあん包み しゃぶしゃぶサラダ はくさいスープ	ご飯 ホックフライ ミナラルサラダ 玉ねぎのみそ汁	スパゲティナポリタン チキンナゲット ゼリー入りフルーツポンチ	昆布ごはん 鶏肉のごまてり焼き じゃがいもと高野豆腐の煮物 大根のみそ汁	ご飯 豚肉のそぼろあん包み しゃぶしゃぶサラダ はくさいスープ	ご飯 ごま ごま油 じゃがいも こんにやく こめ油 砂糖	ご飯 ごま ごま油 じゃがいも こんにやく こめ油 砂糖	ご飯 ごま ごま油 じゃがいも こんにやく こめ油 砂糖	ご飯 ごま ごま油 じゃがいも こんにやく こめ油 砂糖
赤	ウインナー ツナ 牛乳 生クリーム	豆腐のそぼろあん包み 豚肉 ベーコン 牛乳	ホッケ ひじきの海藻ミックス 鶏肉 油揚げ みそ 牛乳	ベーコン チーズ チキンナゲット 牛乳	塩昆布 鶏肉 高野豆腐 わかめ 油揚げ みそ 牛乳	キャベツ レタス きゅうり ミニトマト 人参 白菜 干し椎茸	ご飯 ごま ごま油 じゃがいも こんにやく こめ油 砂糖	ご飯 ごま ごま油 じゃがいも こんにやく こめ油 砂糖	ご飯 ごま ごま油 じゃがいも こんにやく こめ油 砂糖	ご飯 ごま ごま油 じゃがいも こんにやく こめ油 砂糖
緑	人参 きゅうり コーン 玉ねぎ パセリ	キャベツ レタス きゅうり ミニトマト 人参 白菜 干し椎茸	赤ピーマン 人参 枝豆 コーン 玉ねぎ	玉ねぎ ピーマン パナナ みかん 黄桃 パイン	人参 大根 長ねぎ	人参 玉ねぎ こんにやく 干し椎茸	ご飯 ごま ごま油 じゃがいも こんにやく こめ油 砂糖	ご飯 ごま ごま油 じゃがいも こんにやく こめ油 砂糖	ご飯 ごま ごま油 じゃがいも こんにやく こめ油 砂糖	ご飯 ごま ごま油 じゃがいも こんにやく こめ油 砂糖
献立名	6日	エネルギー 816Kcal たん白質 34.4g 脂質 22.7g 食塩相当量 3.3g	7日	エネルギー 822Kcal たん白質 42.1g 脂質 23.4g 食塩相当量 2.9g	8日	エネルギー 997Kcal たん白質 36.6g 脂質 28.5g 食塩相当量 6.3g	9日	エネルギー 826Kcal たん白質 36.1g 脂質 20.5g 食塩相当量 4.3g	10日	エネルギー 898Kcal たん白質 27.9g 脂質 22.4g 食塩相当量 2.9g
黄	振替休日	ご飯 ホックフライ ミナラルサラダ 玉ねぎのみそ汁	ご飯 ホックフライ ミナラルサラダ 玉ねぎのみそ汁	スパゲティナポリタン チキンナゲット ゼリー入りフルーツポンチ	昆布ごはん 鶏肉のごまてり焼き じゃがいもと高野豆腐の煮物 大根のみそ汁	ご飯 ごま ごま油 じゃがいも こんにやく こめ油 砂糖	ご飯 ごま ごま油 じゃがいも こんにやく こめ油 砂糖	ご飯 ごま ごま油 じゃがいも こんにやく こめ油 砂糖	ご飯 ごま ごま油 じゃがいも こんにやく こめ油 砂糖	
赤	振替休日	振替休日	振替休日	振替休日	振替休日	ご飯 ごま ごま油 じゃがいも こんにやく こめ油 砂糖	ご飯 ごま ごま油 じゃがいも こんにやく こめ油 砂糖	ご飯 ごま ごま油 じゃがいも こんにやく こめ油 砂糖	ご飯 ごま ごま油 じゃがいも こんにやく こめ油 砂糖	
緑	振替休日	振替休日	振替休日	振替休日	振替休日	ご飯 ごま ごま油 じゃがいも こんにやく こめ油 砂糖	ご飯 ごま ごま油 じゃがいも こんにやく こめ油 砂糖	ご飯 ごま ごま油 じゃがいも こんにやく こめ油 砂糖	ご飯 ごま ごま油 じゃがいも こんにやく こめ油 砂糖	
献立名	13日	エネルギー 816Kcal たん白質 34.4g 脂質 22.7g 食塩相当量 3.3g	14日	エネルギー 807Kcal たん白質 27.0g 脂質 20.9g 食塩相当量 3.2g	15日	エネルギー 850Kcal たん白質 31.3g 脂質 41.9g 食塩相当量 5.2g	16日	エネルギー 832Kcal たん白質 29.5g 脂質 23.4g 食塩相当量 3.3g	17日	エネルギー 808Kcal たん白質 31.7g 脂質 21.9g 食塩相当量 1.9g
黄	ご飯 豚キムチ 大根サラダ 厚揚げのみそ汁	ご飯 野菜入り肉だんご ひじきのピリッとサラダ いももち汁	食パン エピカツ キャロットサラダ コンソメスープ スライスチーズ	ご飯 とりしんじょうのてんぷら 五目きんぴら あさりのみそ汁	ご飯 チンジャオロースー もやしのカレーマヨサラダ ワンタンスープ	ご飯 ごま ごま油 じゃがいも こんにやく こめ油 砂糖	ご飯 ごま ごま油 じゃがいも こんにやく こめ油 砂糖	ご飯 ごま ごま油 じゃがいも こんにやく こめ油 砂糖	ご飯 ごま ごま油 じゃがいも こんにやく こめ油 砂糖	
赤	豚肉 糸かまぼこ 生揚げ みそ 牛乳	野菜入り肉だんご ひじき ツナ 豚肉 油揚げ 牛乳	エピカツ ツナ ベーコン チーズ 牛乳	鶏しんじょう たまご 豚肉 あさり みそ 牛乳	豚肉 ツナ 牛乳	ご飯 ごま ごま油 じゃがいも こんにやく こめ油 砂糖	ご飯 ごま ごま油 じゃがいも こんにやく こめ油 砂糖	ご飯 ごま ごま油 じゃがいも こんにやく こめ油 砂糖	ご飯 ごま ごま油 じゃがいも こんにやく こめ油 砂糖	
緑	にら もやし にんにく キャベツキムチ 大根 きゅうり 人参 長ねぎ	きゅうり 人参 キャベツ ごぼう ぶなしめじ 長ねぎ	人参 キャベツ コーン パセリ	ごぼう 人参 れんこん 長ねぎ	ピーマン 赤ピーマン たけのこ もやし 人参 きゅうり チンゲン菜 長ねぎ	ご飯 ごま ごま油 じゃがいも こんにやく こめ油 砂糖	ご飯 ごま ごま油 じゃがいも こんにやく こめ油 砂糖	ご飯 ごま ごま油 じゃがいも こんにやく こめ油 砂糖	ご飯 ごま ごま油 じゃがいも こんにやく こめ油 砂糖	
献立名	20日	エネルギー 801Kcal たん白質 36.5g 脂質 20.6g 食塩相当量 2.8g	21日	エネルギー 831Kcal たん白質 33.5g 脂質 21.4g 食塩相当量 3.8g	22日	エネルギー 841Kcal たん白質 36.9g 脂質 30.0g 食塩相当量 6.3g	23日	エネルギー 805Kcal たん白質 30.1g 脂質 21.0g 食塩相当量 3.0g	24日	エネルギー 802Kcal たん白質 26.4g 脂質 19.8g 食塩相当量 2.1g
黄	ご飯 さばの塩焼き ひじきと大豆の煮物 とりみそ汁	ご飯 マーボー豆腐 たこメンチカツ きゃべつのみそ汁	うま辛うどん 白花豆コロッケ ほうれんそうのごま和え かたぬきチーズ	ご飯 肉豆腐 きゅうりの華風漬 じゃがいものみそ汁	ご飯 まぐろカツ うの花炒め わかめスープ	ご飯 ごま ごま油 じゃがいも こんにやく こめ油 砂糖	ご飯 ごま ごま油 じゃがいも こんにやく こめ油 砂糖	ご飯 ごま ごま油 じゃがいも こんにやく こめ油 砂糖	ご飯 ごま ごま油 じゃがいも こんにやく こめ油 砂糖	
赤	さば 大豆 ひじき 鶏肉 豆腐 みそ 牛乳	豚肉 豆腐 テンメンジャン みそ タコメンチ 油揚げ 牛乳	豚肉 油揚げ テンメンジャン チーズ 牛乳	豆腐 豚肉 油揚げ わかめ みそ 牛乳	まぐろカツ おから 豚肉 ひじき 豆腐 わかめ 牛乳	ご飯 ごま ごま油 じゃがいも こんにやく こめ油 砂糖	ご飯 ごま ごま油 じゃがいも こんにやく こめ油 砂糖	ご飯 ごま ごま油 じゃがいも こんにやく こめ油 砂糖	ご飯 ごま ごま油 じゃがいも こんにやく こめ油 砂糖	
緑	ごぼう 人参 大根 長ねぎ	長ねぎ にんにく 干し椎茸 キャベツ 人参 玉ねぎ	人参 玉ねぎ もやし にら ぶなしめじ ほうれん草 もやし 人参 白花豆	玉ねぎ 筋なしいんげん 人参 きゅうり 長ねぎ	人参	ご飯 ごま ごま油 じゃがいも こんにやく こめ油 砂糖	ご飯 ごま ごま油 じゃがいも こんにやく こめ油 砂糖	ご飯 ごま ごま油 じゃがいも こんにやく こめ油 砂糖	ご飯 ごま ごま油 じゃがいも こんにやく こめ油 砂糖	
献立名	27日	エネルギー Kcal たん白質 g 脂質 g 食塩相当量 g	28日	エネルギー 836Kcal たん白質 29.2g 脂質 27.1g 食塩相当量 2.6g	29日	エネルギー 858Kcal たん白質 33.3g 脂質 36.1g 食塩相当量 3.7g	30日	エネルギー 861Kcal たん白質 32.3g 脂質 25.0g 食塩相当量 2.5g	31日	エネルギー 885Kcal たん白質 25.1g 脂質 21.2g 食塩相当量 3.3g
黄	振替休業日	ご飯 焼きぎょうざ アスパラのごまネーズサラダ きのこ汁	黒コッペパン 鶏肉のトマト煮 コールスローサラダ えびボールスープ はちみつレモンゼリー	ご飯 白身さかなフライ コーンソテー ピリからみそ汁	ハヤシライス ミニトマトとキャベツのサラダ 乳酸菌飲料	ご飯 ごま ごま油 じゃがいも こんにやく こめ油 砂糖	ご飯 ごま ごま油 じゃがいも こんにやく こめ油 砂糖	ご飯 ごま ごま油 じゃがいも こんにやく こめ油 砂糖	ご飯 ごま ごま油 じゃがいも こんにやく こめ油 砂糖	
赤	振替休業日	ご飯 ごま ごま油 じゃがいも こんにやく こめ油 砂糖	黒コッペパン こめ油 バター はちみつレモンゼリー	ご飯 ごま ごま油 じゃがいも こんにやく こめ油 砂糖	ご飯 ごま ごま油 じゃがいも こんにやく こめ油 砂糖	ご飯 ごま ごま油 じゃがいも こんにやく こめ油 砂糖	ご飯 ごま ごま油 じゃがいも こんにやく こめ油 砂糖	ご飯 ごま ごま油 じゃがいも こんにやく こめ油 砂糖	ご飯 ごま ごま油 じゃがいも こんにやく こめ油 砂糖	
緑	振替休業日	ご飯 ごま ごま油 じゃがいも こんにやく こめ油 砂糖	黒コッペパン こめ油 バター はちみつレモンゼリー	ご飯 ごま ごま油 じゃがいも こんにやく こめ油 砂糖	ご飯 ごま ごま油 じゃがいも こんにやく こめ油 砂糖	ご飯 ごま ごま油 じゃがいも こんにやく こめ油 砂糖	ご飯 ごま ごま油 じゃがいも こんにやく こめ油 砂糖	ご飯 ごま ごま油 じゃがいも こんにやく こめ油 砂糖	ご飯 ごま ごま油 じゃがいも こんにやく こめ油 砂糖	

※牛乳は毎日つきます。また都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。

## 生活リズムを見直そう

新緑が目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よう。

## 生活リズムを整えるためのポイント

<p>起きたら、朝日を浴びる</p>	<p>朝食をよくかんで食べる</p>	<p>昼間は外で体を動かす</p>	<p>食事は決まった時間に食べる</p>	<p>早めに布団に入る</p>
--------------------	--------------------	-------------------	----------------------	-----------------