

月		水	木	金		
黄 赤 緑			1 ごはん 白身魚のハーブチーズ焼き コーンサラダ トマトと卵のスープ ごはん パンこ あぶら さとう 牛乳 とりにく ツナ どうぶ たまご わかめ キャベツ きゅうり コーン たまねぎ トマト E:633kcal P:27.2g	2 手巻き寿司 (酢めし・鯖焼き・ウィンナー・ きゅうり・ツナマヨ・のり) すまし汁 こどもの白ゼリー ごはん マヨネーズ たまご チーズウィンナー ツナ どうぶ ほたてがけい かまぼこ のり きゅうり たまねぎ キャベツ にんじん しめじ みつば E:663kcal P:23.2g	3 けんぽうきねんび 憲法記念日 	
			7 ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き ごまびたし カレー肉じゃが ごはん マヨネーズ ごま あぶら じゃがいも 牛乳 とりにく ツナ ぶたにく きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ しじみ きのこ E:679kcal P:33.1g	8 ごはん かつおフライのごまチャップソース カリコリきゅうり 若竹汁 ごはん ごむぎこ パンこ さとう ごま あぶら 牛乳 かつお どうぶ わかめ きゅうり たけのこ えのきだけ E:603kcal P:27.9g	9 マーボー厚揚げ丼(麦ごはん) 春雨サラダ さつまいもチップス ごはん むぎ さとう ごま はるさめ あぶら かたくりこ さつまいも 牛乳 ぶたにく あつあげ みそ ハム にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ しじみ たら キャベツ きゅうり もやし E:659kcal P:26.0g	10 コロコロカレー(麦ごはん) 海藻サラダ ヨーグルト ごはん むぎ あぶら ごむぎこ ごまあぶら ごま 牛乳 とりにく だいず ツナ スキムミルク わかめ ヨーグルト たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり E:702kcal P:23.1g
			13 ごはん 車心のカツ 和風マカロニサラダ 春雨スープ ごはん あぶら パンこ さとう こめこ はるさめ ぶ マカロニ 牛乳 とりにく ハム ツナ きゅうり キャベツ コーン もやし たけのこ ねぎ E:652kcal P:20.3g	14 ごはん さばのごまみそ焼き おかかあえ 沢煮椀 ごはん さとう ごま はるさめ 牛乳 さば みそ かつおぶし ぶたにく かまぼこ ほうれんそう もやし にんじん たけのこ ごぼう しじみ たけのこ えのきだけ きぬさや E:587kcal P:27.2g	15 ごはん チキンみそカツ 水菜サラダ まろやかみそ汁 ごはん ごむぎこ パンこ あぶら 牛乳 とりにく ハム どうぶ あぶらあげ みそ だいず みずな もやし にんじん きゅうり ねぎ だいこん ごはん あぶら アーモンド ごむぎこ さとう 牛乳 ぶたにく だいず チーズ たまねぎ にんじん セロリ トマト マッシュルーム キャベツ きゅうり かわらばんかん E:679kcal P:29.2g	16 米粉のきなこ揚げパン フレンチサラダ クラムチャウダー こめこ ごはん あぶら さとう じゃがいも パター 牛乳 ベーコン あさり なまクリーム きなこ キャベツ にんじん きゅうり どうもろこし たまねぎ セロリ ごはん もちこめ じゃがいも さとう 牛乳 とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ だいず にんじん たけのこ さんさい ほうれんそう キャベツ たまねぎ えのきだけ E:562kcal P:21.5g
20 ごはん 手作り豆腐ハンバーグ チーズサラダ なめこのみそ汁 ごはん あぶら パンこ 牛乳 ぶたにく とりにく どうぶ ハム みそ だいず わかめ チーズ だいこん キャベツ きゅうり にんじん なめこ ねぎ E:634kcal P:27.6g	21 チキンピラフ アスパラサラダ フルーツ白玉ポンチ ごはん あぶら ごま マヨネーズ しらたまこ 牛乳 とりにく ツナ かつおぶし たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン アスパラガス キャベツ みかん もも ようなし りんご E:664kcal P:20.6g	22 ソフトめん 豆まめミートソース アーモンドキャベツ 河内晩柑 めん あぶら アーモンド ごむぎこ さとう 牛乳 ぶたにく だいず チーズ たまねぎ にんじん セロリ トマト マッシュルーム キャベツ きゅうり かわらばんかん E:657kcal P:27.0g	23 (1年生試食会・5年生なし) ごはん 鶏のレモンから揚げ のりずあえ 真だくさん汁 いちごクレープ ごはん あぶら さとう ごむぎこ 牛乳 とりにく ツナ のり あぶらあげ どうぶ みそ だいず ほうれんそう キャベツ みずな ねぎ もやし にんじん ごぼう えのきだけ E:751kcal P:27.4g	24 (5年生なし) ごはん ほっけのみりん焼き 茎わかめのきんぴら 中華風コーン卵スープ ごはん さとう ごま あぶら 牛乳 ほっけ さつまあげ くわかめ たまご ベーコン にんじん ごぼう たまねぎ コーン E:598kcal P:25.8g		
27 ごはん 手作り梅ふりかけ 厚揚げのピリから炒め かきたま汁 ごはん さとう ごま あぶら かたくりこ ごまあぶら 牛乳 ひじき あつあげ ぶたにく みそ どうぶ たまご きくらげ ねぎ にんじん たら たまねぎ こまつな E:618kcal P:25.7g	28 ごはん さけのみそマヨ焼き ごま目ひじき 塩鶏汁 ごはん マヨネーズ あぶら さとう じゃがいも 牛乳 さけ みそ きつまあげ ひじき だいず とりにく にんじん キャベツ ごぼう ねぎ E:628kcal P:27.7g	29 高野豆腐の揚げ煮丼(麦ごはん) ごまじゃこサラダ せだんご ごはん かたくりこ あぶら さとう ごま しょうゆんこ あずき 牛乳 とりにく こうやどうら ハム にんじん たけのこ えだまめ キャベツ きゅうり E:691kcal P:26.8g	30 チリコンカンチーズドック ポトフ サイダーゼリー パン ごむぎこ オリーブオイル じゃがいも さとう 牛乳 とりにく ウィンナー チーズ E:682kcal P:29.7g	31 ごはん 白身魚のマリネ 春雨炒め 豆腐とわかめスープ ごはん かたくりこ あぶら ごま はるさめ 牛乳 ホキ ぶたにく どうぶ わかめ にんじん たまねぎ もやし たけのこ きくらげ えだまめ えのきだけ ねぎ E:619kcal P:25.7g		

※献立は急遽変更する場合がありますので、ご了承ください。



給食だより



令和6年5月
千田小学校

新学期が始まって1か月。疲れが出てくる人もいるのではないのでしょうか。毎日元気に勉強や運動するためにも、朝ごはんをしっかりと食べて、生活リズムを整えましょう。

生活リズムをととのえる 早寝・早起き・朝ごはん

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。

早寝、早起き、そして朝ごはんの週間をしっかりと身につけましょう。

早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

作ってみよう！朝ごはんにおすすめの給食メニュー

☆ふわふわ卵スープ☆ (材料は4人分です)

材 料	分 量		材 料	分 量
玉ねぎ	1/2 個	☆	コンソメ	小さじ2
にんじん	1/4 本		塩	小さじ1/4
ベーコン	20g		しょうゆ	小さじ1
			こしょう	少々
★ たまご	2 個			
★ 粉チーズ	小さじ1			
★ 牛乳	小さじ1			
★ パン粉	大さじ1			



作り方

1. たまごは半分に切って薄切り、にんじん・ベーコンは短冊切りにする。
2. なべに水カップ3を入れたら、にんじん、ベーコン、たまごを入れて煮る。
3. 野菜に火がとおったら、☆の調味料で味を調える。
4. ★の材料をよく混ぜ合わせ、沸騰した中に流し入れて、しばらく煮たらできあがり。

おはしってすごい！



おはしを上手に使用して、おいしく食べましょう。