

月		水	木	金	
黄 赤 緑			<b>1</b> 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 とうふ 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	<b>2</b> 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 とうふ ほたてがし 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	<b>3</b> けんぽうきねんひ 憲法記念日 
	黄 赤 緑	<b>7</b> 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 ししいたけ きぬさや E:679kcal P:33.1g	<b>8</b> 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 こむぎこ パンこ さとう ごま あぶら 牛乳 かつお とうふ わかめ きゅうり たけのこ えのきだけ E:603kcal P:27.9g	<b>9</b> 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 ししいたけ たら キャベツ きゅうり もやし E:659kcal P:26.0g	<b>10</b> 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 こむぎこ 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
黄 赤 緑	<b>13</b> 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	<b>14</b> 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 ししいたけ えのきだけ きぬさや E:587kcal P:27.2g	<b>15</b> 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 こむぎこ パンこ あぶら 牛乳 とりにく ハム とうふ 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 E:679kcal P:29.2g	<b>16</b> 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 とうもろこし たまねぎ セロリ E:652kcal P:24.8g	<b>17</b> 山菜おこわ コーンシュウマイ いそかあえ じゃがいものみそ汁 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
	黄 赤 緑	<b>20</b> 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 とうふ 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	<b>21</b> 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	<b>22</b> 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 こむぎこ 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	<b>23</b> 【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 こむぎこ 牛乳 とりにく ツナ のり あぶらあげ とうふ 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
黄 赤 緑	<b>27</b> 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 とうふ 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	<b>28</b> ごはん さけのみそマヨ焼き ごまひじき 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	<b>29</b> 高野豆腐の揚げ煮丼(麦ごはん) ごまじゃこサラダ 世だんご 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 こうやどらふ 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	<b>30</b> チリコンカンチーズドック ポトフ サイダーゼリー パン こむぎこ 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	<b>31</b> 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 とうふ 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
★ たまご	2 個		こしょう	少々
★ 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。