



5月 予定こんだて



月	火	水	木	金
5日 こどもの日 	6日 振替休日 	7日 みそラーメン きなこポテト パイン缶詰 豚肉、にんにく、生姜、ごま、もやし、玉ねぎ、メンマ、人参、ほうれん草、長ねぎ、茎わかめ／じゃがいも、きな粉	8日 わかめごはん けんちん汁 さばのこうみあげ 胚芽精米、大麦、炊き込みわかめ、ごま／鶏肉、木綿豆腐、つきこんにゃく、人参、大根、ごぼう、長ねぎ／さば、生姜、にんにく、片栗粉、小麦粉	9日 豆とひき肉のカレー もやしのごまサラダ 牛肉、豚肉、玉ねぎ、人参、セロリ、生姜、にんにく、いんげん豆、パセリ、レーズン、小麦粉／ほうれん草、もやし、ホールコーン、人参、ごま
12日 セルフドッグ コーンクリームスープ 甘夏かん 背割コッペ、チキンウインナー／ホールコーン、クリームコーン、ベーコン、玉ねぎ、人参、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ	13日 ごはん とうふのトロトロ煮 ししゃも天ぷら ジュシーオレンジ 木綿豆腐、鶏肉、小松菜、長ねぎ、人参、生姜、にんにく、片栗粉／カラフトししゃも、小麦粉、卵	14日 山菜うどん スパイシーポテト 黄桃缶  鶏肉、油揚げ、つと、たけのこ、ふき、わらび、たまごだけ、なめこ、干しいたけ、長ねぎ、ほうれん草／じゃがいも	15日 鯉めし すまし汁 ちくわチーズつめフライ 胚芽精米、大麦、あさり、生姜、人参、ごぼう、小松菜／木綿豆腐、塩わかめ、干しいたけ、長ねぎ／ちくわ、チーズ、小麦粉、卵、パン粉	16日 豚すき丼 みそ汁 パイン缶詰 豚肉、しらたき、玉ねぎ、たけのこ、たまごだけ、ほうれん草／じゃがいも、塩わかめ、長ねぎ
19日 コロッケバーガー アスパラクリーム煮 清見オレンジ 	20日 ごはん さつま汁 ぶいの南部あげ おかかふりかけ 横割パンズ、野菜コロッケ／ベーコン、アスパラ、マカロニ、人参、玉ねぎ、マッシュルーム、小麦粉、バター、チーズ、牛乳、豆乳、スキムミルク	21日 パスタシーフードマトソース バジルポテト 豚肉、さつまいも、木綿豆腐、板こんにゃく、人参、大根、ごぼう、長ねぎ／ぶり、小麦粉、卵、ごま／しらす干し、糸かつお、切りのり、青のり、ごま	22日 ビビンバ ひじき春巻き フルーツミックス ベーコン、えび、いか、あさり、玉ねぎ、人参、セロリ、にんにく、パセリ、小麦粉、トマトピューレ、トマト缶詰／じゃがいも、バジル	23日 ごはん とうふのカレーソース いわしのかりかりフライ いそあえ 胚芽精米、大麦、豚肉、焼き豆腐、メンマ、生姜、にんにく、人参、小松菜、もやし、ごま、長ねぎ／ひじき春巻き Fe / みかん缶詰、パイン缶詰、りんご缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰
26日 角食 イタリアンスープ ほっけのオートミールフライ チョコクリーム ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、人参、ホールコーン、パセリ、アルファベットマカロニ／ほっけ、小麦粉、卵、オートミール、パン粉／豆乳、チョコレート、ピュアココア、コーンスターチ	27日 ごはん カレー肉じゃが さんまの竜田あげ おひたし 豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、しらたき、さやいんげん、干しいたけ、たまごだけ、生姜／さんま、生姜、小麦粉、片栗粉／小松菜、もやし、糸かつお	28日 ためきうどん チーズポテト 温州みかんゼリー えび、あさり、人参、ごぼう、切り干し大根、ひじき、小麦粉、卵、鶏肉、つと、ほうれん草、長ねぎ、たまごだけ、干しいたけ／じゃがいも、バター、チーズ、牛乳、スキムミルク	29日 チキンライス かぼちゃコロッケ コロコロサラダ 胚芽精米、大麦、バター、トマトジュース、鶏肉、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、グリーンピース／かぼちゃコロッケ／ハム、高野豆腐、人参、きゅうり、ホールコーン、ごま	30日 ソースカツ丼 みそ汁 ミニトマト  豚肉、小麦粉、卵、パン粉、キャベツ／厚揚げ、小松菜

*牛乳（200mL）は毎日つきます。

*主な使用食材は献立の下に記載してありますが、委託米飯・パン・麺・調味料・香辛料等は記載していないものがあります。詳しい使用食材一覧をご希望の方は栄養教諭（西崎）までご連絡ください。

*海産物（ししゃも・わかめ・あさり・しらす等小魚）には小さなエビ・カニ・貝殻が混入している場合があります。

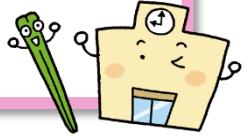
*果物は予定を載せています。市場の状況により変更する場合がございますので、ご了承ください。



給食だより

令和 7 年(2025 年)5 月 2 日

本郷小学校
平和通小学校



新学期が始まって 1 か月が経ちました。学校生活にもだんだん慣れてきて、疲れが出てくる時期でもあります。毎日元気に過ごすためにはどんなことに気をつけると良いのでしょうか。ご家庭でもお子さんと確認してみてください。



朝ごはんでスイッチオン！



私たち人間は、寝ている間にもエネルギーを使っています。そのため、朝起きたときにはエネルギーが少なくなっている状態になります。朝ごはんを食べることで、体温が上がり脳と体を目覚めさせることができます。1 日をすっきり、元気に過ごすために朝ごはんでは体のスイッチをオンにすることが大切です。



朝ごはんを食べると
こないないことがあるよ

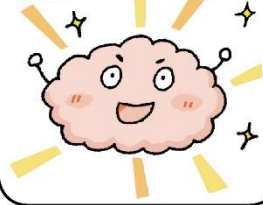
体や脳の
エネルギーになる



体温が上がる



脳の働きを活発に
する



排便を促す



午前中、頭がぼーっとしたり体調がすぐれない理由のひとつとして朝ごはんを食べてきてないことが挙げられます。時間がないから食べて来なかった！ではなく、時間がない中でもおにぎりひとつは食べて来られるよう、ご家庭でのサポートをお願いいたします。

5/31 は体育発表会！

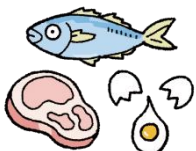
最大限の力を発揮するためには？



大事な場面で力を発揮するために必要なことは、日々の練習と食事管理です。どんなアスリートでも体づくりのために毎日栄養を考えて食事をしています。では、どんな栄養素が運動するのに必要なのでしょう？

筋力・瞬発力を身につけたい

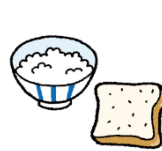
たんぱく質



カルシウム



炭水化物



ビタミン B 群・C



鉄



ランチルーム給食が始まります

5月 本郷小、6月 平和通小
を予定しています。

昨年度から1クラス年に2回行っているランチルームがスタートします。給食がどんな工夫で作られているのか、この食材にはどんなはたらきがあるのか、給食を教材に子どもたちに食の大切さを伝えていきます。