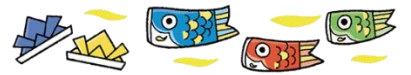




5月 予定こんだて



月	火	水	木	金
<p>アスパラにはオスとメスがある?! どんな違いがあるのか、アスパちゃんに聞いてみよう!</p> <p>メス オス</p> <p>先が締まっていて、丸くて太いのが特徴。やわらかくて甘いんだよ~。</p> <p>先がバラけていて筆のようになってるのが特徴。ほそ細いけど、歯ごたえがあるんだよ~。</p>   			<p>7日 カレーうどん フレンチポテト バナナ</p> <p>鶏肉、油揚げ、人参、玉ねぎ、たけのこ、ごぼう、干しいたけ、ほうれん草、たまごたけ、長ねぎ、小麦粉、カレールウ/じゃがいも/バナナ</p>	<p>8日 チキンウインナーライス かぼちゃコロッケ 大根サラダ</p> <p>胚芽精米、大麦、バター、トマトジュース、カットチキンウインナー、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/大根、まぐろ水煮・きゅうり、人参、ごま</p>
<p>11日 ハヤシライス ココロサラダ</p>	<p>12日 セルフドッグ コーンクリームスープ 甘夏かん</p>	<p>13日 ごはん 豆腐のカレーソース さんまの竜田揚げ いそ和え</p>	<p>14日 パスタシーフードトマトソース 青のりポテト</p> 	<p>15日 ビビンバ ひじき春巻き フルーツミックス</p>
<p>豚肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、セロリ、生姜、にんにく、マッシュルーム、グリーンピース、小麦粉、トマトピューレ、トマト缶詰、デミグラスソース/ハム、高野豆腐、人参、きゅうり、ホールコーン、ごま</p>	<p>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/甘夏かん</p>	<p>木綿豆腐、豚肉、玉ねぎ、人参、生姜、にんにく、グリーンピース、りんご、小麦粉/さんま、生姜、小麦粉、片栗粉/小松菜、もやし、のり</p>	<p>ベーコン、えび、いか、あさり、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、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、青のり</p>	<p>胚芽精米、大麦、豚肉、焼き豆腐、メンマ、長ねぎ、生姜、にんにく、トウバンジャン、人参、小松菜、もやし、ごま、長ねぎ、生姜、にんにく/ひじき春巻Fe/みかん缶詰、パイン缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰</p>
<p>18日 豚すき丼 みそ汁 ミニトマト</p>	<p>19日 角食 イタリアンスープ ほっけのオートミールフライ いちごジャム</p>	<p>20日 ごはん 豚汁 揚げぎょうざ のりの佃煮</p>	<p>21日 山菜うどん きなこポテト 黄桃缶</p> 	<p>22日 深川めし みそ汁 ちくわチーズつめフライ</p>
<p>豚肉、しらたき、玉ねぎ、たけのこ、たまごたけ、ほうれん草/じゃがいも、わかめ、長ねぎ/ミニトマト</p>	<p>ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、人参、ホールコーン、パセリ、マカロニ/ほっけ、小麦粉、卵、オートミール、パン粉/いちごジャム</p>	<p>豚肉、木綿豆腐、じゃがいも、板こんにゃく、人参、大根、玉ねぎ、ごぼう、長ねぎ、生姜/ぎょうざ/のり、ひじき、水あめ</p>	<p>鶏肉、油揚げ、つと、地たけのこ、ふき水煮、わらび、たまごたけ、なめこ、干しいたけ、長ねぎ、ほうれん草/じゃがいも、きな粉/黄桃缶詰</p>	<p>胚芽精米、大麦、あさり、生姜、人参、ごぼう、葉だいこん/厚揚げ、小松菜/ちくわ、チーズ、小麦粉、卵、パン粉</p>
<p>25日 豆とひき肉のカレー 小松菜サラダ</p>	<p>26日 黒コッペパン ポテトクリーム煮 アスパラとコーンのソテー パイン缶詰</p> 	<p>27日 ごはん 豆腐のトロトロ煮 うの花コロッケ ジュシーオレンジ</p>	<p>28日 みそラーメン シナモンポテト 黄桃缶</p>	<p>29日 わかめごはん けんちん汁 チキンカツ</p>
<p>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/ハム、春雨、ひじき、小松菜</p>	<p>ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、マッシュルーム、小麦粉、バター、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳、パセリ/ホールコーン、アスパラ、バター/パイン缶詰</p>	<p>木綿豆腐、鶏肉、小松菜、長ねぎ、人参、生姜、にんにく、片栗粉/うの花コロッケ/ジュシーオレンジ</p>	<p>豚肉、玉ねぎ、生姜、人参、にんにく、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/さつまいも/黄桃缶詰</p>	<p>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/鶏肉、小麦粉、卵、パン粉</p>

*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本郷小栄養教諭(西崎)までご連絡ください。(Tel861-4128)

*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。

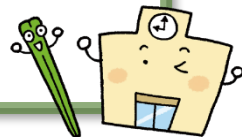


給食だより

令和8年(2026年)5月1日

本郷小学校

平和通小学校

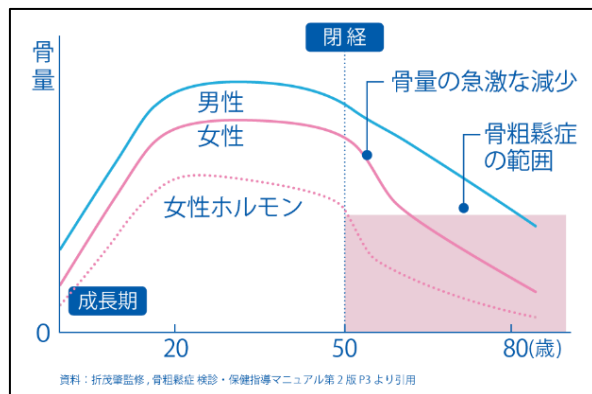


新年度が始まり、早くも1か月が経とうとしています。少しずつ新しい学校生活に慣れてくるとともに、心と体に疲れが出てくるタイミングでもあります。好き嫌いせずにしっかり食えること、十分な睡眠をとることを心がけていけるよう、ご家庭でのサポートをお願いします。

カルシウム貯金をしよう！

カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来、骨がスカスカになる骨粗しょう症のリスクが高くなります。

骨量は10代にグッと増え、20代前後でピークをむかえ、その後は減っていきます。そのため、10代のうちに骨密度を高めるために、カルシウムを貯金することが大切です。



乳製品以外からもカルシウム補給！



小松菜



チンゲンサイ



切干し大根(ゆで)



ひじき(ゆで)



油揚げ



木綿豆腐



しらす干し



さくらエビ



にぼし



こどもの日



5月5日は「こどもの日」です。子どもの幸せを願うと同時に、育ててくれている人に感謝する日でもあります。また、この日は「端午の節句」とも呼ばれ、男の子の健やかな成長をお祝いします。

縁起の良い食べ物

柏餅



柏の木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから跡継ぎが途絶えない、子孫繁栄を連想させます。

ちまき



中国から伝わったとされ、厄除けの力を持つものとして、昔から食べられています。

カツオ



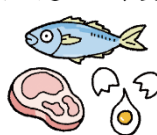
「勝男」にかけて縁起の良い食材として男の子のお祝い事で食べられています。

体育発表会・運動会に向けて



短距離走に必要なのは、瞬発力(パワー)です。食事で瞬発力を身に付けるためには、良質なたんぱく質、エネルギー源の炭水化物、効率よくエネルギーに変えるビタミン・ミネラルをバランスよくとることが大切です！

たんぱく質



炭水化物



ビタミン ミネラル



ランチルーム給食が始まります！

本郷小は 5/7(木)から、平和通小は 6/10(水)から学級ごとに実施します。給食を食べながら、楽しく食について考える機会にしたいと思います。