

# 2024年5月 予定献立表 前半

きゅうしょくもくひょう

## 給食目標

# 「じょうぶな体をつくろう」

新年度がはじまって、1カ月がたちました。子どもたちも新たな環境に少しずつ慣れてきたことでしょう。しかし、疲れもたまり、ゴールデンウィークなどもあり生活リズムも乱れやすい時期でもあります。元気に学校生活を送るためにも早寝・早起きをして、毎日朝ごはんを食べることを習慣づけましょう。

予定献立 ※都合により献立を変更する場合があります。 ご了承ください。		赤（あか）グループ 体（骨や肉）をつくる	緑（みどり）グループ 体の調子を整える	黄色（きいろ）グループ 熱や力の元（エネルギー）になる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量			
日	主食	〈1群〉 たんぱく質 魚 肉 卵 豆腐	〈2群〉 無機質 牛乳 小魚 海藻	ビタミン		〈5群〉 炭水化物 穀類 芋 砂糖	〈6群〉 脂質 油脂類	
				〈3群〉 緑黄色野菜	〈4群〉 その他の野菜 果物			
1	水 菜めし	牛乳 おかず 主菜 副菜 汁 (デザート)	牛乳 ちくわの新緑揚げ こかぶの昆布漬 若竹汁 かしわ餅	牛乳 菜飯のもと 小松菜 かぶ菜 にんじん みつば	米 米粒麦 小麦粉 小麥粉	あぶら	600 kcal 21.6 g 13.1 g 2.6 g	
2	木 黒パン	牛乳 フライビーンズ 海藻サラダ ミネストローネ	青大豆 大豆 青のり 海藻	にんじん キャベツ きゅうり	黒パン (黒砂糖) 三温糖 でんぷん しょうはくとう 上白糖	あぶら 油	609 kcal 23.9 g 22.5 g 2.7 g	
7	火 丸パン	牛乳 サメのフライ せんぎゃべサラダ 切干大根のスープ	サメ ベーコン	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ 切干大根 白菜 えのきたけ	丸パン パン粉 小麦粉	あぶら 油	598 kcal 28.4 g 22.2 g 3.5 g	
8	水 ご飯	牛乳 鶏肉の美味だれ焼き 磯マヨ和え かぶのみそ汁	鶏肉 みそ あぶら 油揚げ	にんにく しょうが りんご キャベツ コーン えのきたけ 切干大根 かぶ	ご飯 米 でんぷん 上白糖	あぶら 油	678 kcal 27.1 g 27.2 g 1.9 g	
9	木 コッパン	牛乳 おかかコックト 青ばつマリネ キャベツとウィンナーのスープ	たまご かつお節 鯖 ササミフレーク ウィンナー	にんにく キャベツ えのきたけ	コッパン じゃが芋 上白糖	あぶら	602 kcal 29.3 g 25.3 g 2.9 g	
10	金 ご飯	牛乳 ドライカレー 福神漬和え 手作りりんごゼリー	豚肉 大豆 かつお節	にんにく ピーマン 玉ねぎ しょうが にんにく りんご 牛しどう キャベツ きゅうり 福神漬 りんごジュース	ご飯 米 でんぷん 上白糖	あぶら 油	559 kcal 20.0 g 16.6 g 1.5 g	
13	月 ご飯	牛乳 いかの唐揚げ 卵の花サラダ ほうれん草のみそ汁	いか おから ツナフレーク あぶら 油揚げ みそ	水菜 にんじん ほうれん草 大根	ご飯 米 でんぷん 上白糖	あぶら 油	646 kcal 27.1 g 25.0 g 1.9 g	

### 朝ごはんのおかずと脳の働きの関係

ご飯やパンなどの主食だけの時よりも、おかず（主菜、副菜など）も一緒にしっかり食べた時のほうが、午前中の計算処理能力が上がったという研究結果があります。朝から十分に脳を働かせるためにも、朝ごはんプラス1品のおかずを取り入れましょう。

### <いつもの朝食にプラス1品>

子どもたちは学校で勉強に運動にフル活動です。元気に充実した学校生活を過ごすためにも、朝食をしっかり食べて登校することが大切です。まずは、何か食べさせることが基本ですが、栄養バランスにもご配慮くださいますよう、お願いいたします。

主菜・副菜などをもう1品プラスしよう。

### 朝の光を浴びよう

朝の光にはパワーがある!?

人は、「体内時計」という機能を持っており、太陽が昇っている間は活動的になり、太陽が沈むと休息に入っています。人が持つ体内時計と1日24時間の周期にはズレがあるため、これを調節するには、朝決まった時間に起きて太陽の光を浴びること、規則正しく1日3食の食事をする、昼間は外で活動することなどがよいされています。

### 睡眠の役割

眠りには、心身を休めるほかに大切な役割があります。睡眠時に分泌される成長ホルモンは、骨や筋肉をつくったり免疫力を高めたりする重要な働きがあります。ほかに、記憶の整理や、等々知識を定着させるそうです。体や心のためによい睡眠をとりましょう。

### かんたん! のりじゃこトースト

朝ごはんレシピ

じゃこにマヨネーズをまぜて、パンにのせる。そのうえにちいさくちぎったのりとチーズをのせて、トースターでやいてできあがり。

### わかめサラダうどん

乾燥カットわかめを水でもどし、冷凍うどんをパッケージに記載された通りに電子レンジで加熱する。ちぎったレタス、市販の半熟たまご、わかめをのせ、麺つゆをのせ、お好みでごま油をかけてできあがり。

# 2024年5月 予定献立表 後半

きゅうしょくもくひょう

からだ

## 給食目標

## 「 じょうぶな体をつくろう 」

予定献立 ※都合により献立を変更する場合があります。 ご了承ください。		赤（あか）グループ 体（骨や肉）をつくる	緑（みどり）グループ 体の調子を整える	黄色（きいろ）グループ 熱や力の元（エネルギー）になる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量				
日	主食	牛乳 おかず 野菜 海藻 汁 (デザート)	〈1群〉 たんぱく質 魚 肉 卵 豆腐	〈2群〉 無機質 牛乳 小魚 海藻	ビタミン		〈5群〉 炭水化物 穀類 芋 砂糖	〈6群〉 脂質 油脂類	
			〈3群〉 緑黄色野菜		〈4群〉 その他の野菜 果物				
14	ソフト 火 麺	牛乳 ミートソース シャキシャキポテトサラダ 美生柑	豚肉 大豆 ツナフレック	牛乳 粉チーズ	にんじん パセリ 小松菜	にんにく 玉ねぎ セロリー エリンギ きゅうり 美生柑	ソフト麺 三温糖 小麦粉 じゃが芋	オリーブ油 バター 油	632 kcal 25.9 g 22.0 g 3.2 g
15	水 ご飯	牛乳 鯉の唐揚げ甘酢あんかけ ほうれん草とキャベツのごま和え 矢島豆腐のみそ汁	鯉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ビーマン ほうれん草 小松菜	しょうが 玉ねぎ キャベツ えのきたけ ねぎ	米 でんぷん 三温糖 上白糖	油 ごま	613 kcal 22.8 g 19.6 g 2.0 g
16	木 米粉パン	牛乳 鶏肉のマーマレード焼き アスパラサラダ クラムチャウダー	鶏肉 ハム ベーコン あさり	牛乳 クリーム	にんじん パセリ	にんにく キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	米粉パン マーマレード 上白糖 小麦粉	油 ごま油 バター	641 kcal 28.1 g 23.9 g 3.1 g
17	金 ご飯	牛乳 スタミナ焼肉 キャベツのみそドレサラダ チキンワンタンスープ	豚肉 ツナフレック みそ 鶏肉	牛乳	にら にんじん 野菜缶詰	玉ねぎ 白菜キムチ キャベツ きゅうり 玉ねぎ ねぎ	米 でんぷん 上白糖	ごま油 ごま 油	587 kcal 28.2 g 16.3 g 2.2 g
20	月 ご飯	牛乳 こうじて旨みアップ肉じゃが のり和え もずくのみそ汁	豚肉 のり 豆腐 みそ	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	玉ねぎ もやし 白菜 えのきたけ ねぎ	米 しらたき じゃが芋 上白糖	油	546 kcal 19.5 g 16.0 g 1.5 g
21	火 コッペパン	牛乳 ケチャップレバー スティックサラダ レタススープ いちごジャム	大豆 レバー 鶏肉	牛乳	にんじん	生姜 にんにく 大根 きゅうり もやし レタス	コッペパン でんぷん じゃが芋 三温糖 いちごジャム	油	563 kcal 26.1 g 17.1 g 2.7 g
22	水 ご飯	牛乳 そぼろご飯の具 糸こんにゃくサラダ なめこ汁	たまご 鶏肉 豚肉 糸こんにゃく 豆腐 みそ	牛乳	さやいんげん にんじん	しょうが キャベツ きゅうり なめこ えのきたけ ねぎ	米 上白糖 三温糖 あぶら	オリーブ油 ごま	566 kcal 24.4 g 19.5 g 1.8 g
23	木 コッペパン	牛乳 鶏肉のトマト煮 マヨマカロニサラダ イタリアンスープ	鶏肉 ツナフレック ハム たまご	牛乳 クリーム 粉チーズ	パセリ トマト にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン えのきたけ	コッペパン 三温糖 マカロニ パン粉	マヨネーズ	651 kcal 32.5 g 27.2 g 2.9 g
24	金 ご飯	牛乳 鯉のみそマヨネーズ焼き 切干大根とひじきのサラダ 鶏ごぼう汁	鯉 みそ 鶏肉 なた 油揚げ	牛乳 ヨーグルト	にんじん ひじき 小松菜	にんにく 切干大根 きゅうり ごぼう	米 上白糖 三温糖 ごま油	油	571 kcal 30.6 g 15.7 g 2.2 g
27	月 ご飯	牛乳 さばのみそ煮 ごま酢和え スナップエンドウのみそ汁	さば みそ 生揚げ	牛乳	にんじん	しょうが 生姜 キャベツ きゅうり 玉ねぎ スナップエンドウ ねぎ	米 三温糖 上白糖 ごま		595 kcal 26.4 g 20.3 g 2.3 g
28	火 ソフトうどん	牛乳 きつね汁 手作り春巻き もやしのナムル	鶏肉 なた 油揚げ 豚肉	牛乳	にんじん	えのきたけ ねぎ 生姜 たけのこ もやし きゅうり コーン	ソフトうどん でんぷん 三温糖 春巻きの皮 上白糖	あぶら ごま油	656 kcal 25.7 g 22.3 g 3.0 g
29	水 ご飯	牛乳 安養寺みその甘羊まめめ 小松菜サラダ けんちん汁	大豆 薺 凍り豆腐 みそ ツナフレック 豆腐 みそ	のり	小松菜 にんじん	キャベツ きゅうり ごぼう 大根 えのきたけ ねぎ	米 でんぷん 三温糖 上白糖 油		567 kcal 22.3 g 17.4 g 1.7 g
30	木 コッペパン	牛乳 豆腐のミートローフ しょうゆフレンチサラダ 春雨とレタスのスープ	鶏肉 豆腐 たまご	牛乳 チーズ	にんじん	たまご 玉ねぎ キャベツ きゅうり ねぎ レタス	コッペパン パン粉 上白糖 油	ごま油	607 kcal 30.3 g 23.4 g 2.5 g
31	金 もち麦 ご飯	牛乳 ハヤシライス ひじきとごぼうのサラダ 小玉スイカ	豚肉 ツナフレック	牛乳 ひじき	トマト にんじん	生姜 にんにく 玉ねぎ セロリー マカロール きゅうり ごぼう	米 もち麦 じゃが芋 三温糖	油 バター ごま油	616 kcal 25.6 g 16.6 g 2.4 g

### 今月の主な地域食材（予定）

<浅科給食応援団>

ながねぎ こまつな のらぼうな

<浅科産>

ごろべえまい とうふ だいず  
みそ こい こめこ  
たまご

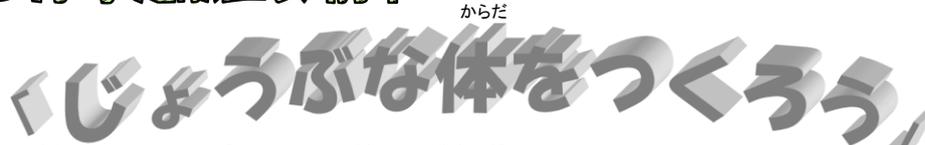
<佐久市産>



# 2024年5月 予定献立表 前半

きゅうしょくもくひょう

## 給食目標



新年度がはじまって、1カ月がたちました。子どもたちも新たな環境に少しずつ慣れてきたことでしょう。しかし、疲れもたまり、ゴールデンウィークなどもあり生活リズムも乱れやすい時期でもあります。元気に学校生活を送るためにも早寝・早起きをして、毎日朝ごはんを食べることを習慣づけましょう。

予定献立 ※都合により献立を変更する場合があります。 ご了承ください。		赤（あか）グループ 体（骨や肉）をつくる	緑（みどり）グループ 体の調子を整える	黄色（きいろ）グループ 熱や力の元（エネルギー）になる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量			
日	主食	〈1群〉 たんぱく質 魚 肉 卵 豆腐	〈2群〉 無機質 牛乳 小魚 海藻	ビタミン		〈5群〉 炭水化物 穀類 芋 砂糖	〈6群〉 脂質 油脂類	
				〈3群〉 緑黄色野菜	〈4群〉 その他の野菜 果物			
1 水	菜めし	ちくわの新緑揚げ こかぶの昆布漬 若竹汁 かしわ餅	ちくわ 塩昆布 わかめ	なめし菜飯のもと 小松菜 かぶ菜 にんじん みつば	かぶ きゅうり キャベツ たけのこ えのきたけ	こめ 米粒麦 米 小麦粉 小麦粉 かしま	あぶら	704 kcal 23.6 g 14.1 g 3.0 g
2 木	黒パン	フライビーンズ 海藻サラダ ミネストローネ	腎大豆 大豆 腎のり 海藻	にんじん トマト パセリ	キャベツ きゅうり にんにく 玉ねぎ セロリ	黒パン（黒砂糖） 三温糖 でんぷん しょうはくとう 上白糖 じゃが芋	あぶら 油 オリーブ油	744 kcal 28.3 g 26.1 g 3.3 g
7 火	丸パン	サメのフライ せんきゃべツサラダ 切干大根のスープ	サメ ベーコン	にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ 切干大根 白菜 えのきたけ	丸パン パン粉 小麦粉	あぶら 油	692 kcal 32.6 g 25.1 g 4.1 g
8 水	ご飯	鶏肉の美味だれ焼き 磯マヨ和え かぶのみそ汁	鶏肉 みそ あぶら油揚げ	のり ほうれん草 にんじん かぶ菜	にんにく 生姜 りんご キャベツ コーン えのきたけ 切干大根 かぶ	こめ 米 でんぷん 上白糖	マヨネーズ	794 kcal 31.6 g 31.3 g 2.2 g
9 木	コッパン	おかかコロッツ 青ばつマリネ キャベツとウィンナーのスープ	たまご かつお節 鯖ばつ ササミフレック ウィンナー	クリーム にんじん	葉ねぎ きゅうり 玉ねぎ ふなしめじ キャベツ えのきたけ	コッパン じゃが芋 上白糖	あぶら	717 kcal 33.3 g 28.0 g 3.5 g
10 金	ご飯	ドライカレー 福神漬和え 手作りりんごゼリー	豚肉 大豆 かつお節	にんじん ピーマン かんてん 寒天	玉ねぎ 生姜 にんにく りんご 牛しどう キャベツ きゅうり 福神漬 りんごジュース	こめ 米 でんぷん 上白糖	あぶら 油	644 kcal 22.8 g 18.4 g 1.7 g
13 月	ご飯	いかの唐揚げ 卵の花サラダ ほうれん草のみそ汁	いか おから ツナフレック あぶら油揚げ みそ	みそ 水菜 にんじん ほうれん草	しょうが キャベツ しょうが 大根	こめ 米 でんぷん 上白糖 じゃが芋	あぶら 油 マヨネーズ	750 kcal 31.3 g 28.3 g 2.0 g

### 朝ごはんのおかずと脳の働きの関係

ご飯やパンなどの主食だけの時よりも、おかず（主菜、副菜など）も一緒にしっかり食べた時のほうが、午前中の計算処理能力が上がったという研究結果があります。朝から十分に脳を働かせるためにも、朝ごはんプラス1品のおかずを取り入れましょう。

### <いつもの朝食にプラス1品>

子どもたちは学校で勉強に運動にフル活動です。元気に充実した学校生活を過ごすためにも、朝食をしっかり食べて登校することが大切です。まずは、何か食べさせることが基本ですが、栄養バランスにもご配慮くださいますよう、お願いいたします。

主菜・副菜などをもう1品プラスしよう。

### 朝の光を浴びよう

朝の光にはパワーがある！  
人は、「体内時計」という機能を持っており、太陽が昇っている間は活動的になり、太陽が沈むと休息に入っています。人が持つ体内時計と1日24時間の周期にはズレがあるため、これを調節するには、朝決まった時間に起きて太陽の光を浴びること、規則正しく1日3食の食事をとること、昼間は外で活動することなどがよいされています。

### 睡眠の役割

眠りには、心身を休めるほかに大切な役割があります。睡眠時に分泌される成長ホルモンは、骨や筋肉をつくったり免疫力を高めたりする重要な働きがあります。ほかに、記憶の整理や、等々知識を定着させるそうです。体や心のために睡眠をとりましょう。

### かんたん！朝ごはんレシピ

#### のりじゃこトースト

じゃこにマヨネーズをまぜて、パンにのせる。そのうえにちいさくちぎったのりとチーズをのせて、トースターでやいてできあがり。

### わかめサラダうどん

乾燥カットわかめを水でもどし、冷凍うどんをパッケージに記載された通りに電子レンジで加熱する。ちぎったレタス、市販の半熟たまご、わかめをのせ、麺つゆをのせ、お好みでごま油をかけてできあがり。

# 2024年5月予定献立表 後半

きゅうしょくもくひょう

からだ

## 給食目標

## 「じょうぶな体をつくろう」

予定献立 ※都合により献立を変更する場合があります。 ご了承ください。		赤(あか)グループ 体(骨や肉)をつくる	緑(みどり)グループ 体の調子を整える	黄色(きいろ)グループ 熱や力の元(エネルギー)になる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量			
日	主食	ビタミン		〈5群〉 炭水化物	〈6群〉 脂質			
		〈1群〉 たんぱく質	〈2群〉 無機質				〈3群〉 緑黄色野菜	〈4群〉 その他の野菜 果物
14	ソフト 火 麺	牛乳 おかず 野菜 おから 汁 (デザート)	魚 肉 卵 豆腐 牛乳 小魚 海藻	にんじん パセリ アスパラ 小松菜	にんにく 玉ねぎ セロリー エリンギ きゅうり 美生柑	ソフト 麺 三温糖 小麦粉 じゃが芋	オリーブ油 バター 油	728 kcal 29.3 g 24.9 g 3.9 g
15	水 ご飯	牛乳 鯉の唐揚げ甘酢あんかけ ほうれん草とキャベツのごま和え 矢島豆腐のみそ汁	牛乳 鶏 豆腐 みそ	にんじん ビーマン ほうれん草 小松菜	しょうが 玉ねぎ キャベツ えのきたけ ねぎ	米 でんぷん 三温糖 上白糖	あから ごま 油	708 kcal 26.2 g 21.9 g 2.3 g
16	木 米粉パン	牛乳 鶏肉のマーマレード焼き アスパラサラダ クラムチャウダー	鶏肉 ハム ベーコン あさり	牛乳 アスパラガス にんじん パセリ	にんにく キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	米粉パン マーマレード 上白糖 ごま油	あから ごま油 バター	775 kcal 33.0 g 27.7 g 3.9 g
17	金 ご飯	牛乳 スタミナ焼肉 キャベツのみそドレサラダ チキンワンタンスープ	豚肉 ツナフレック みそ 鶏肉	牛乳 にら にんじん 野良坊菜	玉ねぎ 白菜キムチ キャベツ きゅうり たまご ねぎ	米 でんぷん 上白糖	ごま油 ごま 油	687 kcal 32.3 g 17.9 g 2.9 g
20	月 ご飯	牛乳 こうじて旨みアップ肉じゃが のり和え もずくのみそ汁	豚肉 のり 豆腐 みそ	牛乳 にんじん さやいんげん 小松菜	玉ねぎ もやし 白菜 えのきたけ ねぎ	米 しらたき じゃが芋 上白糖	あから 油	629 kcal 22.4 g 17.8 g 1.8 g
21	火 コッペパン	牛乳 ケチャップレバー スティックサラダ レタススープ いちごジャム	大豆 レバー 鶏肉	牛乳 にんじん	生姜 にんにく 大根 きゅうり もやし レタス	コッペパン でんぷん じゃが芋 三温糖	あから 油	679 kcal 31.1 g 19.6 g 3.5 g
22	水 ご飯	牛乳 そぼろご飯の具 糸こんにゃくサラダ なめこ汁	たまご 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 さやいんげん にんじん	しょうが キャベツ きゅうり なめこ えのきたけ ねぎ	米 上白糖 三温糖	あぶら オリーブ油 ごま	655 kcal 27.9 g 21.9 g 2.1 g
23	木 コッペパン	牛乳 鶏肉のトマト煮 マヨマカロニサラダ イタリアンスープ	鶏肉 ツナフレック ハム たまご	牛乳 クリーム パセリ トマト にんじん 粉チーズ	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン えのきたけ	コッペパン 三温糖 マカロニ パン粉	マヨネーズ	796 kcal 39.5 g 32.1 g 3.3 g
24	金 ご飯	牛乳 鯉のみそマヨネーズ焼き 切干大根とひじきのサラダ 鶏ごぼう汁	鶏肉 なると 油揚げ	牛乳 ヨーグルト ひじき 小松菜	にんにく 切干大根 きゅうり ごぼう	米 上白糖 三温糖	あから 油 ごま油	660 kcal 35.0 g 17.1 g 2.8 g
27	月 ご飯	牛乳 さばのみそ煮 ごま酢和え スナップエンドウのみそ汁	さば みそ 生揚げ	牛乳 にんじん	しょうが キャベツ きゅうり 玉ねぎ スナップエンドウ ねぎ	米 三温糖 上白糖	ごま	686 kcal 30.0 g 22.7 g 2.6 g
28	火 ソフトうどん	牛乳 きつね汁 手作り春巻き もやしのナムル	鶏肉 なると 油揚げ 豚肉	牛乳 にら にんじん	えのきたけ ねぎ 生姜 たけのこ もやし きゅうり コーン	ソフトうどん でんぷん 三温糖 春巻きの皮	あぶら ごま油	799 kcal 30.6 g 25.7 g 3.9 g
29	水 ご飯	牛乳 安養寺みその甘羊まめめ 小松菜サラダ けんちん汁	大豆 鶏肉 凍り豆腐 みそ ツナフレック 豆腐 みそ	のり 小松菜 にんじん	キャベツ きゅうり ごぼう 大根 えのきたけ ねぎ	米 でんぷん 三温糖 上白糖	あから 油	669 kcal 26.1 g 20.0 g 2.2 g
30	木 コッペパン	牛乳 豆腐のミートローフ しょうゆフレンチサラダ 春雨とレタスのスープ	鶏肉 豆腐 たまご	牛乳 チーズ にんじん	たまご 玉ねぎ キャベツ きゅうり ねぎ レタス	コッペパン パン粉 上白糖	あから 油	737 kcal 25.5 g 27.1 g 3.2 g
31	金 もち麦 ご飯	牛乳 ハヤシライス ひじきとごぼうのサラダ 小玉スイカ	豚肉 ツナフレック	牛乳 トマト にんじん	生姜 にんにく 玉ねぎ セロリー マカロール きゅうり ごぼう	米 もち麦 じゃが芋 三温糖	油 バター ごま油	712 kcal 29.2 g 18.4 g 2.9 g

### 今月の主な地域食材(予定)

<浅科給食応援団>

長ねぎ 小松菜 野良坊菜

<浅科産>

五郎兵衛米 豆腐 大豆  
たまご

<佐久市産>

みそ 鯉 米粉

