



# 給食だより

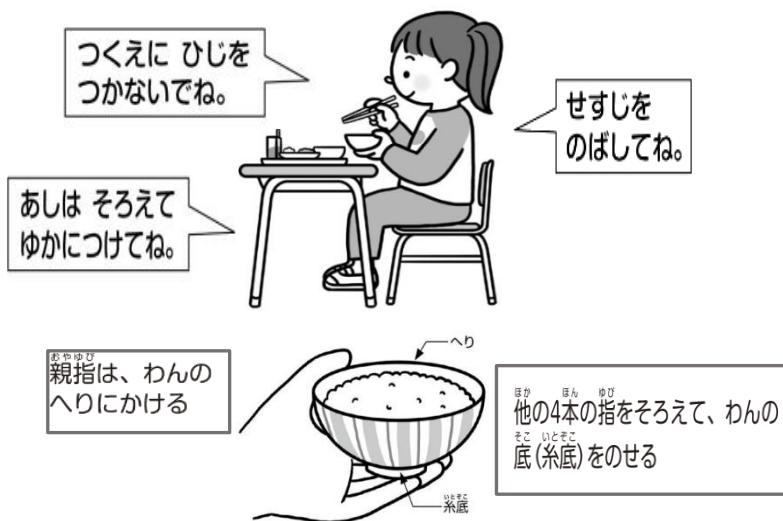
令和8年5月  
白山市立蝶屋小学校



## 5月「給食について知ろう」

風薫る5月、1年のうちでもっとも過ごしやすい季節になりました。新しい環境にも少しずつ慣れてきた頃ですが、疲れもたまってきている時期でもあります。大型連休などもあり、生活リズムもくずれやすいので早寝早起きをして、しっかり朝ごはんを食べてから元気に登校しましょう。

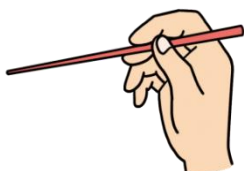
### 食べる姿勢、お茶碗の持ち方は良いかな？



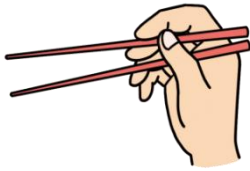
### こんな姿勢、お茶碗の持ち方になっていないかな？



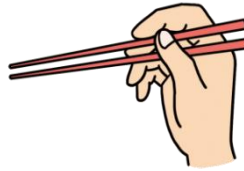
### お箸を正しく持てるかな？



うえのはしは、えんぴつをもつようにもつ。



したのはしは、おやゆびのねもとから、くすりゆびのさきのよこをとおす。



したのはしはうごかす、うえのはしだけをうごかす。

お箸を正しく持つと上手に食べることができます！

よい姿勢で食べることは、見た目が美しいだけでなく消化・吸収にも効果的です。

毎日の食事の中で、姿勢・お箸の持ち方はよいか意識して食べてみましょう！

日	曜	献立名				赤のなかまの食品		黄のなかまの食品		みどりのなかまの食品		エネルギーたんぱく質脂質行事食等	
		主食	飲物	主菜	副菜 汁物 その他	体をつくる		熱や力になる		体の調子をととのえる			
1	金	<b>お弁当の日 &lt;遠足予備日&gt;</b>											
4	月	<b>みどりの日</b>											
5	火	<b>こどもの日</b>											
6	水	<b>振替休日</b>											
7	木	白ごはん	牛乳	そばろっこり丼 もち麦のスープ	牛乳 ぶた肉 大豆ミート みそ	ひじき とり肉 スキムミルク	白飯 あぶら さとう ごま	じゃがいも もちむぎ 生クリーム	しょうが にんじん ブロッコリー たまねぎ	セロリ にんにく	602 29 18	Koal g g	
8	金	麦飯(増)	牛乳	バターチキンカレー フルーツラッシー	牛乳 とり肉 ヨーグルト スキムミルク		麦飯 あぶら じゃがいも こむぎこ	バター 生クリーム カレールー さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	トマト みかん缶 パイン缶 もも缶	730 23 23	Koal g g	
11	月	白ごはん	牛乳	春巻き もやしのナムル マーボー春雨	牛乳 ぶた肉 大豆ミート		白飯 春巻き あぶら ごま油	ごま はるさめ かたくり粉	もやし こまつな にんじん しょうが	にんにく たまねぎ たけのこ ねぎ	667 21 26	Koal g g	
12	火	白ごはん(減)	牛乳	ししゃもフライ 五目ひじき かやくうどん	牛乳 子持ちししゃも 大豆 うすあげ	ひじき とり肉 かまぼこ	白飯 てんぷら粉 ごま うどん あぶら	さとう ごま うどん	しらたき にんじん いんげん たまねぎ	干しいたけ ねぎ こまつな	609 24 19	Koal g g	
13	水	白ごはん	牛乳	鶏肉とアスパラの塩炒め どさん子汁	牛乳 とり肉 みそ ベーコン		白飯 かたくり粉 米粉 あぶら	じゃがいも バター ごま油	しょうが にんにく にんじん たまねぎ	コーン アスパラガス もやし こんにやく ねぎ	605 19 24	Koal g g	
14	木	白ごはん	牛乳	さばのソース煮 はりはり和え 豆腐となめこの赤だし汁	さば こんぶ ぶた肉 きぬこしどうふ	うすあげ みそ 赤だしみそ	白飯 ごま油	さとう ごま	しょうが 切り干し大根 きゅうり にんじん	たまねぎ なめこ ねぎ	607 26 21	Koal g g	
15	金	麦入りバターライス(減)	牛乳	オムライス コンソメスープ	牛乳 とり肉 たまご ベーコン		麦入りバターライス あぶら さとう じゃがいも		たまねぎ にんじん トマト ピーマン	セロリ にんにく ブロッコリー	606 22 18	Koal g g	
18	月	白ごはん	牛乳	ホイコーロー コーンかき玉スープ ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 とり肉 たまご	ヨーグルト きぬこしどうふ	白飯 あぶら さとう かたくり粉	ごま油	にんにく しょうが にんじん たまねぎ	干しいたけ えのきたけ キャベツ ピーマン コーン	633 27 20	Koal g g	
19	火	白ごはん	牛乳	とんづけ おかかあえ けんちん汁	牛乳 ぶた肉 みそ もめんどうふ	うすあげ かつおぶし	白飯 かたくり粉 米粉 あぶら	さとう ごま油	キャベツ きゅうり にんじん にんにく	こまつな しょうが ごぼう こんにやく	ねぎ だいこん	615 24 25	Koal g g
20	水	白ごはん	牛乳	はたはたのから揚げ 野菜のピリ辛 新じゃがのそばろ煮	牛乳 ハタハタ ぶた肉		白飯 かたくり粉 米粉 あぶら	ごま油 さとう じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん にんにく	しょうが たまねぎ こんにやく いんげん	604 21 22	Koal g g	
21	木	白ごはん	牛乳	鶏肉の香草パン粉焼き コールスローサラダ かぼちゃんのかぼちゃスープ	牛乳 とり肉 ロースハム ベーコン	スキムミルク 豆乳	白飯 パン粉 オリーブ油 卵なしマヨネーズ	あぶら 米粉 バター 生クリーム	にんにく キャベツ きゅうり コーン	たまねぎ かぼちゃ にんじん パザル	665 24 27	Koal g g	
22	金	麦飯(増)	牛乳	めぐみんカレー フルーツふるふるゼリー	牛乳 ぶた肉 スキムミルク チーズ	堅とうふ 大豆	麦飯 じゃがいも あぶら こむぎこ	米粉 カレールー かたくり粉 ゼリー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	トマト みかん缶 パイン缶 もも缶	781 21 25	Koal g g	
25	月	わかめごはん	牛乳	ちくわのいそべ揚げ キャベツとうすあげのおひたし 豆乳みそ汁	牛乳 ちくわ 青のり粉 うすあげ	みそ 豆乳	白飯 てんぷら粉 あぶら さとう	しらたま粉 こむぎこ	にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ	600 21 20	Koal g g		
26	火	白ごはん(減)	牛乳	シューマイ 海藻サラダ 担々麺	牛乳 シューマイ ベーコン ぶた肉	みそ 海藻ミックス	白飯 ごま油 さとう ラーメン	あぶら ごま	キャベツ きゅうり コーン ねぎ	にんにく しょうが もやし チンゲンサイ	648 24 25	Koal g g	
27	水	白ごはん	牛乳	いわしのフライ スナップえんどうのサラダ クラムチャウダー	牛乳 いわし ツナ とり肉	あさり スキムミルク 豆乳	白飯 てんぷら粉 パン粉 あぶら 生クリーム	さとう 卵なしマヨネーズ じゃがいも 米粉 バター	キャベツ スナップえんどう 赤ピーマン コーン	たまねぎ にんじん パセリ	667 27 24	Koal g g	
28	木	白ごはん	牛乳	ハンバーグ ブロッコリーのごまお和え 厚揚げのみそ汁	牛乳 ハンバーグ あつあげ みそ		白飯 パン粉 さとう かたくり粉	じゃがいも ごま	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー	えのきたけ ねぎ	602 24 21	Koal g g	
29	金	白ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン 韓国風のり和え 卵入りトックスープ	牛乳 とり肉 たまご ベーコン	わかめ たまご	白飯 かたくり粉 米粉 あぶら	さとう ごま油 トック	しょうが にんにく たまねぎ りょくとうもやし きゅうり	にんじん たまねぎ だいこん	613 24 21	Koal g g	

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、黄、緑のグループに分けて記載してあります。

※ ごはんは、メニューの栄養バランスに配慮して増減を行っています。

食塩量  
5月 平均2.3g

