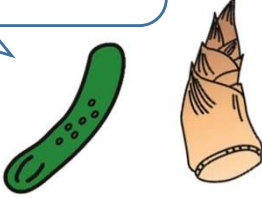




がつ きゅう しょく
5月 給食だより

☀ はや 早ね・はや 早おき・あさ 朝ごはん ☀
れいわ ねんど げじょう しょうがっこう
令和7年度 下条小学校

月		火		水		木		金	
今月の給食から加茂産のたけのこときゅうりが登場します。 		ひ 日		よてい 予定		1		2	
		こんだて		こめこ 米粉パン チョコクリーム		ごはん さわら照り焼き			
				マカロニソテー		きゃべつとエリンギのソテー			
				い どうにゅう アスパラ入り豆乳チャウダー		わかたけ ぎゅうにゅう 若竹汁 牛乳			
きゅうにゅう 牛乳		きゅうにゅう 牛乳		こどもの日デザート					
赤		体をつくる		ワインナー ベーコン とうにゅう 牛乳		さわら ワインナー わかめ 牛乳			
黄		体をうごかす		米粉パン マカロニ 油 じゃがいも		ごはん 油			
みどり 緑		からだ ちょうし 体の調子をととのえる		にんじん 玉ねぎ マッシュルーム パプリカ アスパラガス にんじん		きゃべつ もやし にんじん エリンギ コーン たけのこ			
エネルギー／たんぱく質				623kcal／22.5g ム		604kcal／28.8g ム			
5	こどもの日	6	振替休日	7		8		9	
 夜ふかし NO! 寝坊				ごはん ビーンズカレーソース チーズサラダ ぎゅうにゅう 牛乳		せわ 背割りコッパパン ウインナーケチャップソース 添え野菜 ジュリアンスープ ぎゅうにゅう 牛乳 ヨーグルト		ごはん いかの煮付け きく いた もの 茎わかめの炒め物 こまつな あつあ 小松菜と厚揚げのみそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳	
				ぶたにく だいず チーズ 牛乳		ワインナー ベーコン ヨーグルト 牛乳		いか くきわかめ さつまあげ 牛乳	
				ごはん じゃがいも 油		パン さとう じゃがいも		ごはん さとう 油 ごま油 じゃがいも	
				にんじん 玉ねぎ えだまめ しょうが にんにく りんご きゃべつ コーン アスパラガス		きゅうり もやし にんじん パセリ 玉ねぎ きゃべつ		しょうが にんじん ごぼう たけのこ こまつな 長ねぎ えのきたけ	
				675kcal／21.6g ム		634kcal／26.4g ム		559kcal／28.1g ム	
12		13		14		15		16	食育の日こんだて
いかと竹の子のあんかけ丼 (ごはん いかと竹の子のあんかけ丼の具)		さんさい おおむぎ 山菜大麦めん (大麦めん 山菜汁)		ごはん 厚焼き玉子		せわ 背割りコッパパン チリコンカンサンドの具		ごはん	
きゃべつとじゃこのサラダ		おおむぎ 信田煮 ごま和え		かわりきんぴら		若草ポテト ほうれんそうスープ		カツオフライ	
ぎゅうにゅう 牛乳 アセロラゼリー		ぎゅうにゅう 牛乳		あさりのみそ汁 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳 ベビーチーズ		き ぼ たいこん す あ 切り干し大根のごめ酢和え	
ぶたにく いか ちりめんじゃこ 牛乳		とりにく なると 油あげ 牛乳		たまご ぶたにく あさり だいず 牛乳		ぶたにく だいず ベーコン チーズ 牛乳		かつお とうふ わかめ なると 牛乳	
ごはん 油 さとう ごま油 ごま		大麦めん ごま ねぎごま さとう		ごはん じゃがいも こんにゃく 油		パン 油 さとう じゃがいも		ごはん 油 さとう ごま	
たけのこ にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく さやいんげん きゃべつ きりぼしだいこん きゅうり アセロラ		ぜんまい たけのこ にんじん こまつな 長ねぎ きゃべつ きゅうり もやし		ごぼう にんじん さやいんげん 長ねぎ えのきたけ		にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが トマト パセリ ほうれんそう しめじ		きりぼしだいこん こまつな にんじん しめじ 長ねぎ	
599kcal／28.8g ム		614kcal／29.4g ム		571kcal／25.8g ム		639kcal／24.0g ム		570kcal／22.3g ム	
19	振替休業日	20		21		22		23	
		ソフトめん ミートソース シャキシャキポテトサラダ ぎゅうにゅう 牛乳 カットパイ		ごま焼き肉丼 (ごはん ごま焼き肉丼の具) あさりの中華スープ ぎゅうにゅう 牛乳 梅ゼリー		ココアロールパン アンサンブルエッグ しょうゆフレンチ ポトフ 牛乳		ごはん カップ納豆 こんにゃく炒め 豚汁 ぎゅうにゅう 牛乳 笹だんご	
		ぶたにく だいず チーズ ツナ 牛乳		ぶたにく あつあげ あさり みそ 牛乳		たまご ちりめんじゃこ とりにく 牛乳		なっとう さつまあげ ぶたにく 牛乳	
		ソフトめん 油 じゃがいも		ごはん 油 さとう ごま		パン さとう 油 じゃがいも		ごはん こんにゃく ごま油 じゃがいも	
		にんじん 玉ねぎ セロリ もやし グリンピース しょうが にんにく きゅうり パイン		しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん こまつな しめじ たけのこ うめ		ほうれんそう もやし きゃべつ コーン セロリ にんじん 玉ねぎ		ごぼう にんじん さやいんげん だいこん しめじ	
		673kcal／27.7g ム		618kcal／24.7g ム		620kcal／27.9g ム		638kcal／26.0g ム	
26		27		28		29		30	
ごはん さばのピリうま煮 きゃべつゆかり漬 さわら 牛乳		ちゅうか 中華めん みそラーメンスープ 焼きぎょうざ もやしのナムル 牛乳		ハヤシライス (ごはん ハヤシライスソース) 海藻サラダ ぎゅうにゅう 牛乳		コッパパン クロック ゆで添え野菜 オニオンスープ ぎゅうにゅう 牛乳 スライスチーズ		ツナそぼろ丼 (ごはん ツナそぼろ丼の具) じゃがいものみそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳	
さば ぶたにく かまぼこ 牛乳		ぶたにく みそ わかめ 牛乳		ぶたにく 生クリーム かいそう 牛乳		ベーコン 牛乳 チーズ		ぶたにく だいず ツナ 油あげ 牛乳	
ごはん さとう はるさめ		ちゅうかめん 油 さとう ごま油		ごはん じゃがいも 油 ごま油 ごま		パン 油		ごはん さとう ごま油 じゃがいも	
しょうが きゃべつ きゅうり えのきたけ ごぼう にんじん たけのこ 長ねぎ		にんじん もやし きゃべつ にら 玉ねぎ たけのこ にんにく しょうが きりぼしだいこん きゅうり		玉ねぎ マッシュルーム にんじん グリンピース しょうが にんにく トマト きゅうり きゃべつ コーン		きゃべつ アスパラガス にんじん 玉ねぎ しめじ		玉ねぎ グリンピース しょうが にんじん しめじ	
622kcal／25.2g ム		618kcal／26.8g ム		621kcal／18.6g ム		586kcal／2.0g ム		591kcal／28.6g ム	

あと かた づ おぼ
後片付けを覚えよう

学校では

残ってしまったものはひとつの食器にまとめましょう。

牛乳パックはたたみましょう。

それぞれの袋や箱にごみを入れましょう。

ストローなどのゴミ入れ

果物など

自分の席の周りにストローやストローの袋などが落ちていたら拾って捨てましょう。

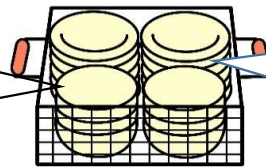
おぼんは両手でしっかり持ちましょう。

食べ残しや飲み残したものは大食缶の中に入れましょう。



その他おかず食缶に残った汁なども大食缶の中に入れましょう。

食器やおぼんにはゴミをはさまないようにしましょう。



和え汁なども大食缶に入れましょう。

食器におかずや汁が残ったまま返すと、ろうかや体育館がよごれる原因になります。給食当番も食器を落とさないように、歩いて給食室まで返しましょう。

運動会で力を出すために大切なこと

生活習慣

早起き



早寝



朝ごはん



体調をととのえるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早起き早寝の習慣を身につけましょう。

栄養バランス



力を発揮するためには、好き嫌いなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせることで食生活が豊かになり、栄養素をまんべんなくとることができます。

水分補給



運動中の水分補給は、少量をこまめにとるように心がけましょう。

自分の年齢にあったごはんを食べよう

運動会で力を発揮できるように、自分の年齢にあったごはんの量をたべましょう

1・2年生



130g

3・4年生



150g

5・6年生



180g