



給食献立表

No. 1
2023年5月

上田市立武石小学校



こんげつのもくひょう：じょうぶなからだをつくらう

風薫るさわやかな季節になりました。例年より気温の高い日が多く、木々の芽吹きもだいぶ早いですね。給食では、アスパラガス、たけのこ、かぶ、新玉ねぎ、新じゃがいも、カツオなど旬の食材を使い、初夏を感じるメニューを組み入れました。新年度になり1ヶ月が過ぎ、新しい環境にも慣れてくる頃ですが、疲れも出る頃です。早寝をして十分な睡眠をとり、規則正しい生活で疲れをためないようにしましょう。特に、一日の始まりの朝ごはんをしっかり食べることがポイントです。

日・曜	牛乳	こんだて	おもな ざいりょう			I類キ - たんぱく質 脂質 食塩相当量
			あかのなかま からだをつくる	みどりのなかま からだのちょうしをよくする	さいろのなかま ちからやねつになる	
1月	○	たけのこごはん	あぶらあげ	たけのこ、にんじん	こめ、あぶら、さとう	626 kcal
		ささみのこうみあげ	とりにく	たけのこと柏もちで、こどもの日のおいしい献立です。	こむぎこ、あぶら	29.8 g
		かぶのそくせきづけ	こんぶ		キャベツ、きゅうり、にんじん、かぶ	ごま
		すましじる	なると	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ほうれんそう、ねぎ		2.8 g
		かしわもち			かしわもち	
8月	○	ターメリックライス			こめ	697 kcal
		キーマカレー	ぶたにく	セロリー、にんじん、たまねぎ、りんごピューレー	あぶら、じゃがいも、バター、こむぎこ	23.8 g
		かいそうサラダ	かいそう、ツナ	にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン	ごま、さとう	26.4 g
		てづくりぶどうゼリー	イナアガー	ぶどうジュース、レモンじる	さとう	1.8 g
10水	○	ごはん			こめ	572 kcal
		ごもくたまごやき	たまご、とりにく	にんじん、ほししいたけ、ほうれんそう	あぶら、さとう、かたくりこ	24.8 g
		じゃがツナサラダ	ツナ	キャベツ、にんじん	じゃがいも	17.8 g
		こおり豆腐とこまつなのみそじる	こおり豆腐、みそ	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、こまつな		1.9 g
11木	○	ソフトめん			ソフトめん	609 kcal
		ミートソース	ぶたにく、スキムミルク、こなチーズ	たまねぎ、にんじん、エリンギ、パセリ	さとう、バター、あぶら、こむぎこ	25.3 g
		コーンサラダ	わかめ	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン	あぶら、さとう	23.2 g
		みしょうかん	みしょうかんは、文旦の仲間の果物です。			2.0 g
12金	○	ごはん			こめ	637 kcal
		さわらのてりやき	さわら	さわらは、春が旬です。		28.4 g
		きりほしだいこんのもの	あぶらあげ、ちくわ、こおり豆腐	にんじん、きりほしだいこん、ほししいたけ、さやいんげん	あぶら、しらたき、さとう	21.0 g
15月	○	ブロッコリーとポテトのサラダ		ブロッコリー、にんじん、キャベツ、レモンじる	じゃがいも、マヨネーズ	1.7 g
		ごはん			こめ	597 kcal
		ささみとポテトのレモンあげ	とりにく	レモンじる)	かたくりこ、じゃがいも、あぶら、さとう	26.5 g
		なっとうサラダ	なっとう、かつおぶし	キャベツ、にんじん、だいこん	あぶら	16.4 g
16火	○	うみのさちスープ	ひじき、なると、わかめ	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、こまつな		1.8 g
		しょくパン	アスパラガスは、せんぜい畑の方から納めていただきます。		パン	664 kcal
		てづくりハンバーグ	ぶたにく、とうふ	たまねぎ	あぶら、パンこ、さとう	30.8 g
		すくすくサラダ	チーズ	アスパラガス、キャベツ、コーン	マヨネーズ	26.7 g
17水	○	ABCスープ	とりにく	たまねぎ、にんじん、はくさい、ほうれんそう	ABCマカロニ	2.9 g
		ちゅうかどん	ぶたにく、いか、えび、なると	にんじん、ほししいたけ、たまねぎ、ピーマン、はくさい	こめ、むぎ、あぶら、さとう、あぶら、かたくりこ	588 kcal
		ひたしまめ	だいず		さとう	30.9 g
		わかめスープ	ほたてが、とうふ、わかめ	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、ねぎ		14.7 g
18木	○	みしょうかん				2.2 g
		ごはん			こめ	591 kcal
		じゃがいもとアスパラのそぼろに	とりにく	にんじん、アスパラガス	じゃがいも、あぶら、さとう、かたくりこ	24.3 g
		ひじきのマリネ	ひじき、ハム	たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ	あぶら、さとう	18.4 g
18木	○	だいこんとあつあげのみそじる	あつあげ、みそ	だいこん、たまねぎ、こまつな		2.1 g

みんながぞろえば 栄養満点!





給食献立表



日・曜	牛乳(赤)	こんだて	おもな ざいりょう			たんぱく質 脂質 食塩相当量
			あかのなかま	みどりのなかま	さいろのなかま	
			からだをつくる	からだのちょうしをよくする	ちからやねつになる	
19金	○	ごはん			こめ	567 kcal
		アジのこうみやき	あじ	ねぎ, レモンじり	さとう	30.7 g
		のりいっぱいサラダ	のり	キャベツ, にんじん, ブロッコリー	はるさめ, さとう, あぶら, ごま	13.9 g
		さつきじる	とりにく, とうふ, みそ	にんじん, たけのこ, ごぼう, ほししいたけ	あぶら	2.3 g
22月	○	ごはん			こめ	656 kcal
		あつあげきのこだれ	あつあげ, とりにく	えのきたけ	あぶら, さとう, かたくりこ	27.8 g
		チーズサラダ	チーズ	キャベツ, きゅうり, にんじん	あぶら	23.7 g
		じゃがいものみそしる	あぶらあげ, みそ	たまねぎ, にんじん, ねぎ, ほうれんそう	じゃがいも	2.0 g
		みしょうかん				
23火	○	コッパン	スキムミルク		パン	605 kcal
		かつおのフライ	かつお	初夏にとれる”初がつつお”をフライでいただきます。	こむぎこ, パンこ, あぶら	34.2 g
		キャベツのレモンドレッシングあえ		キャベツ, きゅうり, にんじん, レモンじり	さとう, あぶら	19.4 g
		ふわふわスープ	たまご	にんじん, たまねぎ, ほうれんそう	ふ	2.9 g
24水	○	ごはん			こめ	619 kcal
		むしどりのごまだれかけ	とりにく		さとう, かたくりこ, ごま	28.1 g
		はるさめサラダ	ハム	きゅうり, キャベツ, にんじん	はるさめ, あぶら, さとう	17.9 g
		ワンタンスープ	ぶたにく	たまねぎ, にんじん, たけのこ, ほししいたけ, はくさい, ねぎ, チンゲンサイ	あぶら, ワンタン	2.2 g
25木	○	うどんふうソフトめん			ソフトめん	635 kcal
		すきやきじる	ぶたにく, とうふ	にんじん, はくさい, えのきたけ, ねぎ	あぶら, しらたき, さとう	28.1 g
		スパイシービーンズ	だいず		かたくりこ, こめこ, あぶら	17.5 g
		グリーンサラダ		アスパラガス, きゅうり, キャベツ, にんじん	あぶら	2.3 g
26金	○	ひじきごはん	とりにく, あぶらあげ, ひじき	にんじん, えだまめ	こめ, あぶら, さとう	576 kcal
		ちくわのしんりょくあげ	ちくわ	まっちゃ	こむぎこ, あぶら	26.2 g
		あさづけ		キャベツ, きゅうり, にんじん		18.4 g
		とうふのすましじる	とうふ, わかめ	たまねぎ, しめじ, ほうれんそう		3.4 g
29月	○	さんしょくそぼろどん	とりにく, たまご	たまねぎ, にんじん, えだまめ	こめ, さとう, あぶら	611 kcal
		ごまあえ	給食週間 29日~6月2日まで	こまつな, もやし, にんじん	ごま, さとう	26.7 g
		キャベツのみそしる	あぶらあげ, わかめ, みそ	たまねぎ, キャベツ, ねぎ	じゃがいも	19.5 g
						2.4 g
30火	○	きなこあげパン	きなこ		コッパン, あぶら, さとう	618 kcal
		いとかんてんのサラダ	かんてん	きゅうり, キャベツ, にんじん	さとう, ごま	27.6 g
		ポークビーンズ	ぶたにく, だいず	にんじん, たまねぎ, トマト, パセリ	あぶら, じゃがいも, さとう	21.8 g
						1.9 g
31水	○	ごはん			こめ	622 kcal
		とりにくのみそやき	とりにく, みそ			25.0 g
		さわやかポテトサラダ		にんじん, キャベツ, コーン, えだまめ	じゃがいも, マヨネーズ	21.9 g
		こまつなのすましじる	とうふ, わかめ	たまねぎ, にんじん, えのきたけ, こまつな		1.6 g
摂取栄養量平均 (3, 4年生)		エネルギー616 kcal	たんぱく質 27.7 g	脂肪 19.7 g	食塩相当量2.2 g	今月の地元の食材 こめ, だいず, アスパラガス, ねぎ, えのきたけ
基準値 (3,4年生)		660kcal	21.1~32.5 g	14.4~21.6 g	2g未満	★都合により献立を変更することがあります

偏りなくとりましょう
3つの食品のグループ



食品は「おもにエネルギーのもとになる食品」、「おもに体をつくるのもとになる食品」、「おもに体の調子をととのえるもとになる食品」の3つのグループにわけることができます。それぞれのグループの食品を組み合わせることで、栄養のバランスがよくなります。

端午の節句



端午の節句は、男の子の成長を祝う行事です。こいのぼりや、武者人形を飾ったり、かしわもちやちまきを食べたりします。かしわの葉は、新芽が育つまで古い葉が落ちないことから、跡継ぎが絶えないようにとの願いが込められています。ちまきは、古代中国から伝わったものです。