



こんだてひょう

令和4年5月
千田小学校

月	火	水	木	金
2 チキンカレー(麦ごはん) げんきサラダ こどもの白ゼリー 	3 けんぽうきねんび 憲法記念日 	4 みどいのひ 	5 こどものひ 	6 こうはく 紅白ごはん かつおフライ カリコリきゅうり さつき汁 
黄 ごはん むぎ あぶら じゃがいも さとう 赤 牛乳 とりにく スキムミルク ハム 緑 たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ トマト とうもろこし E:687kcal P:21.2g	黄 ごはん さとう はるさめ 赤 牛乳 さば ぶたにく かまぼこ 緑 みずな キャベツ にんじん たけのこ とうもろこし ごぼう ししいたけ えのきたけ きぬさや E:615kcal P:26.4g	黄 ごはん さとう あぶら じゃがいも 赤 牛乳 だいす みそ わかめ ツナ ぶたにく ちくわ 緑 にんじん きゅうり もやし たまねぎ たけのこ さやいんげん E:651kcal P:24.1g	黄 こめこパン あぶら さとう こま マヨネーズ じゃがいも 赤 牛乳 きなこ だいす かつおぶし ぶたにく 緑 きゅうり にんじん だいこん たまねぎ キャベツ E:660kcal P:26.6g	黄 ごはん あぶら パンこ スpaguetティ マヨネーズ かたくりこ 赤 牛乳 ほき チーズ ハム ベーコン たまご 緑 きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ トマト E:619kcal P:25.4g
9 マーボー丼(麦ごはん) はるさめ 春雨サラダ むらさきいもチップス 	10 ごはん さばの甘露煮 春キャベツのおひたし 沢煮椀 	11 ごはん てっか 鉄火みそ ツナとわかめのあえ物 じゃがいものそばろ煮 	12 きなこ揚げパン コロコロサラダ ポトフ 	13 ごはん しるみぎかな 白身魚のハーブチース焼き スパゲッティサラダ トマトと卵のスープ 
黄 ごはん むぎ あぶら さとう はるさめ かたくりこ こま むらさきいも 赤 牛乳 ぶたにく みそ とうふ ハム 緑 にんじん たけのこ ししいたけ たまねぎ ねぎ いら きゅうり もやし キャベツ E:607kcal P:22.7g	黄 ごはん ごま マヨネーズ じゃがいも 赤 牛乳 とりにく ツナ かつおぶし ぶたにく とうふ 緑 だいこん キャベツ きゅうり にんじん ねぎ ごぼう しめじ E:637kcal P:31.9g	黄 めん あぶら さとう こむぎこ 赤 牛乳 ぶたにく だいす チーズ 緑 たまねぎ にんじん セロリ しめじ トマト キャベツ きゅうり とうもろこし かわちばんかん E:680kcal P:27.8g	黄 ごはん あぶら さとう こま 赤 牛乳 ほっけ さつまあげ くきわかめ ベーコン たまご 緑 しょうが にんじん ごぼう たまねぎ とうもろこし みずな こんにゃく E:601kcal P:26.6g	黄 ごはん パンこ かたくりこ こま あぶら 赤 牛乳 とりにく ぶたにく とうふ ひじき ツな あつあげ だいす 緑 たまねぎ だいこん キャベツ きゅうり にんじん かぼちゃ E:666kcal P:27.2g
16 きんぴら丼(麦ごはん) 豆腐とわかめのスープ 手作りナタデココゼリー 	17 ごはん とり 鶏の塩こうじカレー焼き 切干大根サラダ けんちん汁 	18 ソフトめん まめ 豆まめミートソース フレンチサラダ かわらばんかん 河内晩柑 	19 ごはん ほっけのみりん焼き きんぴら 望わかめのきんぴら コーン卵スープ 	20 ごはん てつく 手作り和風ハンバーグ みずな 水菜サラダ カロテンみそ汁 
黄 ごはん むぎ さとう あぶら こま 赤 牛乳 ぶたにく さつまあげ なたとうふ わかめ 緑 ごぼう にんじん ビーマン たまねぎ えのきたけ ぶどう こんにゃく E:592kcal P:22.8g	黄 ごはん ごま マヨネーズ じゃがいも 赤 牛乳 とりにく ツナ かつおぶし ぶたにく とうふ 緑 だいこん キャベツ きゅうり にんじん ねぎ ごぼう しめじ E:637kcal P:31.9g	黄 めん あぶら さとう こむぎこ 赤 牛乳 ぶたにく だいす チーズ 緑 たまねぎ にんじん セロリ しめじ トマト キャベツ きゅうり とうもろこし かわちばんかん E:680kcal P:27.8g	黄 ごはん あぶら さとう こま 赤 牛乳 ほっけ さつまあげ くきわかめ ベーコン たまご 緑 しょうが にんじん ごぼう たまねぎ とうもろこし みずな こんにゃく E:601kcal P:26.6g	黄 ごはん パンこ かたくりこ こま あぶら 赤 牛乳 とりにく ぶたにく とうふ ひじき ツな あつあげ だいす 緑 たまねぎ だいこん キャベツ きゅうり にんじん かぼちゃ E:635kcal P:25.7g
23 ごはん さわらの薬味ソース きゅうりの梅あえ キャベツのみそ汁 	24 はる 春キャベツの中華丼(麦ごはん) 酢のもの ヨーグルト 	25 【5年生なし】 ごはん てつく 手作りチキンみそカツ おかかあえ いなかし 田舎汁 	26 【5年生なし】 はちみつレモントースト ナッツサラダ かぼちゃのクリームスープ 	27 さんさい 山菜おこわ しゅうまい ごまあえ じゃがみそ汁 
黄 ごはん かたくりこ あぶら さとう こま じゃがいも 赤 牛乳 さわら ツな かつおぶし みそ だいす あぶらあげ 緑 しょうが ねぎ きゅうり にんじん えのきたけ みずな うめ キャベツ ごぼう E:621kcal P:25.0g	黄 ごはん むぎ あぶら さとう マロニー 赤 牛乳 いか うすらだまご わかめ ヨーグルト 緑 たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ キャベツ みかん きゅうり E:607kcal P:23.7g	黄 ごはん こむぎこ パンこ じゃがいも 赤 牛乳 とりにく みそ かつおぶし あぶらあげ 緑 みずな もやし キャベツ にんじん なめこ ねぎ E:632kcal P:27.3g	黄 パン マーガリン はちみつ さとう アーモンド 赤 牛乳 ベーコン スキムミルク なまクリーム 緑 レモン きゅうり キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ かぼちゃ E:637kcal P:20.0g	黄 ごはん さとう こま じゃがいも 赤 牛乳 あぶらあげ ちくわ みそ だいす 緑 にんじん こまつな キャベツ たまねぎ えのきたけ さんさい E:601kcal P:20.6g
30 チキンピラフ アスパラサラダ フルーツ白玉ポンチ 	31 ごはん じゃこナッツカレー佃煮 あつあ 厚揚げのみそ炒め たまご もずく卵スープ 	献立表の見方 こんだてめい 献立名 黄：エネルギーになる 赤：体をつくる 緑：体の調子を整える E:エネルギー P:タンパク質	見た目のわりに濃いんです  ち だ しょうがっこう きゅうりしよく がっこう め 千田小学校の給食には、学校の向 かいにある「和田ハウス」さんの水菜がた くさん登場します。水菜は淡い色をして いますが、栄養素はとっても濃い緑黄色 野菜の仲間です。栄養満点の野菜ですよ。	
黄 ごはん あぶら マヨネーズ こま しらたまご 赤 牛乳 さわら ツな かつおぶし 緑 たまねぎ にんじん マッシュルーム ビーマン アスパラガス キャベツ みかん もも パイナップル りんご E:670kcal P:20.4g	黄 ごはん アーモンド あぶら こま かたくりこ 赤 牛乳 こうなご ぶたにく あつあげ みそ とうふ もずく たまご 緑 たまねぎ もやし ビーマン いら にんじん えのきたけ ねぎ E:603kcal P:25.1g	黄：エネルギーになる 赤：体をつくる 緑：体の調子を整える E:エネルギー P:タンパク質		

※献立は急遽変更する場合がありますので、ご了承ください。



給食だより



令和4年5月
千田小学校

新学期が始まって1か月。疲れが出てくる人もいるのではないのでしょうか。毎日元気に勉強や運動するために、朝ごはんをしっかりと食べて、生活リズムを整えましょう。

生活リズムをととのえる 早寝・早起き・朝ごはん

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。

早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。



作ってみよう！朝ごはんにおすすめの給食メニュー

☆きりざい

分量は4人分です

魚沼地方の郷土料理ですが、今や新潟県の学校給食定番メニューです。チーズを入れてもおいしいですよ。

(材料) ・納豆：120g ・野沢菜漬け：50g ・たくあん：25g
・白ごま：小さじ2 ・しょうゆ：小さじ1

(作り方) ①野沢菜漬け、たくあんは、細かくきざむ。

②すべての材料を混ぜたらできあがり。

※漬物はなんでもOKです。家にあるものを使って作ってみましょう。

夏にはオクラやきゅうり、冬には大根などを刻んで入れて、季節の味を味わうのもいいですね。

☆ふわふわ卵スープ

ごはんにもパンにも合う人気のスープです。卵液以外は、季節の野菜を自由に入れて作ってみましょう。

(材料) ・たまねぎ：1/2個 ・にんじん：1/4本 ・ベーコン：20g
★卵：2個 ★粉チーズ：小さじ1 ★牛乳：小さじ1 ★パン粉：大さじ2
☆コンソメ：小さじ2 ☆塩：少々 ☆しょうゆ：小さじ1 ☆こしょう：少々

(作り方) ①たまねぎは半分に切って薄切り、にんじん・ベーコンは短冊切りにする。

②なべに水カップ3を入れたら、にんじん、ベーコン、たまねぎを入れて煮る。

③野菜に火がとおったら、☆の調味料で味を調える。

④★の材料をよく混ぜ合わせ、沸騰した中に流し入れて、しばらく煮たらできあがり。