



今月の給食
ピックアップ!!

予定献立表

1日：開校記念日献立

十四中の開校記念日を祝って、鯛飯と小松菜の蒸しケーキを提供します。

2日：端午の節句献立

5月5日の端午の節句にちなみ、中華おこわと草だんごを提供します。

8日：旬のみそ汁（新ごぼう）

旬の食べ物を
取りいれます。

14日：グリーンシチュー

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
1木	鯛めし 開校記念日献立	○	肉じゃが 小松菜の蒸しケーキ	まだい、メダイ、豚肉、生揚げ、削り節、たまご、豆乳	◎学乳 米、じゃがいも、糸こんにゃく、砂糖、小麦粉、◎チョコチップ	★白いりごま、油 万能ねぎ、にんじん、こまつな	しょうが、玉葱、干し椎茸 860 kcal 33.2 g 28.7 g 2.5 g	
2金	中華おこわ 端午の節句献立	○	小松菜と豚肉の卵炒め チンゲン菜スープ 草だんご	豚肉、★冷凍むきえび、●たまご、ベーコン、きな粉	◎学乳 米、もち米、でんぷん、よもぎ入り白玉団子（冷凍）、砂糖	ごま油、油 にんじん、こまつな、チンゲンツアイ	干し椎茸、たけのこ、にんにく、玉葱、ぶなしめじ、もやし、長ねぎ 827 kcal 35.7 g 27.9 g 2.9 g	
7水	きなこ揚げパン	○	ポトフ 棒棒鶏サラダ	きな粉、Fe入りウィーンナー、豚肉、ベーコン、●うずら卵水煮、鶏肉	◎学乳 ◎コッペパン、砂糖、じゃがいも	油、ごま油、★練りごま、★白すりごま にんじん、かぶ(葉)	にんにく、しょうが、玉葱、キャベツ、かぶ、セロリ、きゅうり、もやし、長ねぎ 715 kcal 29.3 g 35.0 g 2.6 g	
8木	ごはん	○	さばのカレー風味焼き 油あげ炒りおひたし 旬のみそ汁（新ごぼう）	さば、油揚げ、糸けずり節、生揚げ、白みそ、赤みそ	◎学乳 米	ごま油 こまつな、にんじん	しょうが、もやし、キャベツ、だいこん、ごぼう、玉葱 717 kcal 33.6 g 25.3 g 2.0 g	
9金	親子丼 野菜もりもりデー	○	小魚の香味揚げ のりのりおえ	鶏肉、●たまご	◎学乳、にぎす、のり	油 にんじん、こまつな	干し椎茸、玉葱、にんにく、しょうが、もやし、キャベツ 791 kcal 39.7 g 22.2 g 3.3 g	
12月	けんちんうどん	○	ししゃもの唐揚げ ツナとポテトのサラダ	鶏肉、生揚げ、ツナオイル漬け	◎学乳、★ししゃも	冷凍うどん、こんにゃく、小麦粉、でんぷん、米粉、じゃがいも、砂糖	ごま油、油 にんじん、こまつな	大根、ごぼう、干し椎茸、長ねぎ、にんにく、しょうが、コーン、きゅうり、玉葱 697 kcal 33.7 g 27.5 g 2.5 g
13火	ごはん	○	松風焼き 野菜のおかか和え 呉汁	豚肉、鶏肉、木綿豆腐、●たまご、白みそ、花かつお、大豆、油揚げ、赤みそ	◎学乳 米、パン粉、砂糖、糸こんにゃく、じゃがいも	★白いりごま、ごま油 にんじん、こまつな	しょうが、長ねぎ、キャベツ、もやし、だいこん 776 kcal 35.6 g 26.0 g 2.4 g	
14水	ツナマヨサンド	○	グリーンシチュー 豆腐のサラダ 野菜の日	ツナオイル漬け、鶏肉、豆乳、木綿豆腐	◎学乳、◎アレンヨーグルト、◎ピザチーズ、◎調理用牛乳、◎粉チーズ、◎生クリーム	◎無塩パン、じゃがいも、小麦粉、砂糖 エッグケアマヨネーズ、油、◎バター	にんじん、こまつな 玉葱、グリーンピース、キャベツ、ホールコーン、もやし 835 kcal 38.1 g 41.5 g 2.9 g	
15木	チリビーンズライス	○	キャベツとコーンのサラダ フルーツヨーグルト	豚肉、豚レバー、いんげんまめ、大豆ミート	◎学乳、◎アレンヨーグルト（学乳）	米、米粒麦、じゃがいも、小麦粉、砂糖 油、◎バター	にんじん、タカノツメ、トマトジュース 玉葱、にんにく、生姜、セロリ、コーン、キャベツ、もやし、きゅうり、パイナップル、黄桃缶、みかん缶 760 kcal 27.7 g 20.0 g 1.9 g	
16金	チキンライス	○	レバーのかりん揚げ 野菜スープ	鶏肉、大豆ミート、豚レバー、ベーコン、生揚げ	◎学乳 米、米粒麦、でんぷん、小麦粉、砂糖	油、◎バター トマトジュース、にんじん、ピーマン、こまつな	玉葱、しょうが、ごぼう、キャベツ、えのきたけ 703 kcal 29.0 g 25.4 g 3.2 g	
19月	セサミトースト	○	鶏肉と豆のトマト煮 フレンチサラダ	鶏肉、ひよこまめ、いんげんまめ	◎学乳 ◎食パン、はちみつ、じゃがいも、小麦粉、砂糖	★白すりごま、★練りごま、◎バター、油 にんじん、トマト缶、詰、こまつな	にんにく、しょうが、玉葱、エリンギ、キャベツ、もやし、きゅうり 777 kcal 30.3 g 33.0 g 3.0 g	
20火	キムチチャーハン	○	青のりポテト トックスープ	豚肉、●たまご、大豆、鶏肉	◎学乳、あおのり	油、ごま油、★白いりごま にら、にんじん、こまつな	はくさいキムチ、長ねぎ、もやし、干し椎茸、万能ねぎ 819 kcal 31.3 g 29.6 g 3.1 g	
21水	ごはん	○	魚の南蛮漬け もやしのナムル 豆腐とわかめのスープ	もうかさめ、鶏肉、木綿豆腐	◎学乳、カットわかめ	揚げ油、★黒いりごま、ごま油、★白いりごま にんじん、こまつな	しょうが、万能ねぎ、もやし、きゅうり、にんにく、干し椎茸、長ねぎ 749 kcal 30.2 g 24.7 g 2.4 g	
22木	ツナ入りベベロンチーノ	○	白菜のクリームスープ ミルクゼリー（もも）	ツナオイル漬け、ベーコン	◎学乳、◎調理用牛乳（学乳）、◎生クリーム（学乳）、パールアガー	スパゲッティ、小麦粉、砂糖 油、オリーブ油、◎バター	にんじん、こまつな、タカノツメ ぶなしめじ、玉葱、にんにく、はくさい、黄桃缶 712 kcal 28.3 g 27.7 g 3.0 g	
23金	麦ごはん	○	キムムッチ 五目卵焼き 小松菜の辛子入りおひたし みそ汁	●たまご、鶏肉、大豆ミート、生揚げ、白みそ、赤みそ	◎学乳、刻みのり、カットわかめ	米、米粒麦、砂糖 ごま油、★白いりごま、油	にんにく、たけのこ、干し椎茸、万能ねぎ、もやし、だいこん、えのきたけ 679 kcal 29.6 g 21.7 g 3.0 g	
27火	チンジャオロースー丼	○	五目春雨スープ 果物（美生柑）	豚肉	◎学乳、カットわかめ	油、ごま油 ピーマン、にんじん	にんにく、しょうが、たけのこ、玉葱、もやし、キャベツ、長ねぎ、美生柑 736 kcal 26.0 g 18.9 g 2.8 g	
28水	ミルクパン	○	ポテトのミートグラタン レンズ豆のスープ	豚肉、豚レバー、大豆、ベーコン、レンズまめ	◎学乳、◎ピザチーズ	◎ミルクパン、じゃがいも、小麦粉 油	にんじん、トマト缶、詰、こまつな 玉葱、ぶなしめじ、にんにく、キャベツ 743 kcal 34.2 g 25.8 g 3.6 g	
29木	わかめごはん	○	めばるの塩こうじ焼き のりたま和え みそ汁	めばる、●たまご、生揚げ、白みそ、赤みそ	◎学乳、炊きこみわかめ、もみのり、カットわかめ	油、ごま油 こまつな、にんじん	もやし、キャベツ、だいこん、玉葱 710 kcal 34.3 g 17.9 g 2.8 g	
30金	わかめラーメン	○	ジャンボ餃子 野菜の辛子和え	豚肉、大豆ミート	◎学乳、カットわかめ	油、ごま油、★白いりごま にら、こまつな、にんじん	メンマ、長ねぎ、キャベツ、しょうが、にんにく、もやし 748 kcal 30.9 g 23.2 g 3.9 g	

* 食材の仕入れ、学校行事などにより、献立を変更することがあります。
* アレルギー食品には記号（◎・★・●）を表示しています。



今月の給食目標

朝食を考えよう

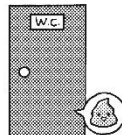
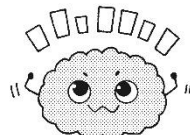
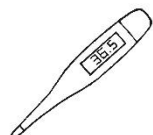
毎日食べるとよいことたくさん 朝ごはん

エネルギーになる

体温が上がる

脳の働きが活発になる

排便しやすくなる



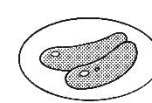
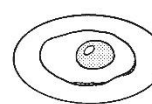
朝起きた時は、体の中のエネルギーが空の状態です。午前中を元気に過ごすためには、朝ごはんをしっかり食べることが重要です。朝ごはんを食べると、体を動かすエネルギーを補給できなくて、上に示したように、体にとっていろいろなよい効果があります。

無理なく! ステップアップ 朝ごはん

ステップ 1 まずは 主食を食べよう

ステップ 2 次に 主菜を追加

ステップ 3 次に 副菜を追加



朝ごはんを食べていない人は、まずは、ごはんやパン、もち、めん類などの主食を食べる習慣をつけよう。

朝ごはんが主食だけの人は、肉や魚、卵、豆製品などのたんぱく質を多く含むおかず（主菜）を追加していきましょう。

主食と主菜を食べている人は、さらに野菜やきのこなどのおかず（副菜）を加えると、栄養バランスがよくなります。