

5月



給食だより

令和6年度
下早川小学校

	主食	牛乳	副食	食品とおもなはたらき			エネルギー カルシウム 食塩相当量
				からだをうごかす もとなる食品	からだをつくる もとなる食品	からだをまもる もとなる食品	
1 水	たけのこ ごはん 	○	ジオ給食の日 & こどもの日献立 しろみざかなのしんりよくやき/ わかめのあますあえ/ キャベツとぶたにくのごまじる/ こどものひゼリー／	こめ・さとう マヨネーズ・ごま じゃがいも	あぶらあげ・ホキ わかめ・ぶたにく やきとうふ・みそ かんでん・牛乳 とうゆ	たけのこ・よもぎ・きゅうり にんじん・もやし・みかん キャベツ・メロン	654kcal 400mg 2.9g
2 木	遠足 ★お弁当の準備をお願いします						
3 金	けんぽうきねんび 憲法記念日						
6 月	ふりかえきゅうじつ 振替休日						
7 火	ビビンバ (ごはん)	○	ワントンスープ／	こめ・あぶら さとう・ごまあぶら ごま・ワントン	ぶたにく・たまご とうふ・牛乳	しょうが・にんにく・しらたき ほうれんそう・もやし・にんじん たまねぎ・めんま・ねぎ	614kcal 356mg 2.1g
8 水	ごはん	○	カツオフライ/ なめたけあえ/ うちまめじる／	こめ・こむぎこ パンこ・あぶら さとう・ごま じゃがいも	カツオ・だいず みそ・牛乳	キャベツ・こまつな・にんじん なめたけ・だいこん たまねぎ・えのき	593kcal 330mg 2.3g
9 木	ごはん	○	とうふハンバーグ/ ごぼうサラダ/ コンソメスープ／	こめ・ラード マヨネーズ・ごま さとう・じゃがいも	とりにく・とうふ ベーコン・だいず 牛乳	たまねぎ・ごぼう・にんじん きゅうり・キャベツ・チンゲンサイ	593kcal 386mg 2.0g
10 金	ごはん	○	イカのかりんあげ/ うめひじきサラダ/ ちゅうかみそスープ／	こめ・さとう かたくりこ・あぶら ごま・じゃがいも ごまあぶら	イカ・ひじき あぶらあげ みそ・牛乳	しょうが・キャベツ・にんじん ブロッコリー・うめ・たまねぎ もやし・にんにく	581kcal 313mg 2.1g
13 月	ごはん	○	ホイコーロー/ チーズポテト/ わかめスープ／	こめ・あぶら さとう・じゃがいも ごま・はるさめ ごまあぶら	ぶたにく・みそ チーズ・とうふ わかめ・牛乳	しょうが・にんにく・にんじん たまねぎ・キャベツ・ピーマン コーン・ねぎ	608kcal 421mg 2.4g
14 火	ごはん	○	サケのしおこうじてりやき/ いそマヨあえ/ あぶらあげのみそしる／	こめ・さとう マヨネーズ じゃがいも	サケ・のり あぶらあげ みそ・牛乳	ほうれんそう・もやし にんじん・たまねぎ キャベツ	575kcal 289mg 1.8g
15 水	ごはん	○	くきわかめのきんぴら/ マーボーとうふ/ くだもの／	こめ・ごまあぶら さとう・ごま あぶら・かたくりこ	さつまあげ・だいず くきわかめ・とうふ ぶたにく みそ・牛乳	つきこんにゃく・にんじん・めんま いんげん・にんにく・しょうが たまねぎ・もやし・にら しいたけ・くだもの	586kcal 377mg 2.2g
16 木	ちゅうか めん	○	ぎょうざ/ カラフルナムル/ みそラーメンスープ／	めん・ラード こむぎこ・ごま ごまあぶら	ぶたにく・とりにく みそ・牛乳	キャベツ・たまねぎ・にら しょうが・もやし・こまつな にんじん・にんにく・めんま きくらげ・コーン	622kcal 377mg 2.5g
17 金	ソース かつどん (ごはん)	○	うんどうかいおうえんこんだて 運動会応援献立 チンゲンサイのスープ／	こめ・こむぎこ パンこ・あぶら さとう・ごま ごまあぶら	とりにく・とうふ 牛乳	キャベツ・にんじん・えのき もやし・チンゲンサイ・ねぎ	610kcal 358mg 1.8g

食材の都合により献立が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

*太字になっている食材は下早川産です

食物アレルギーに関する留意点について

- ・学校給食では、そば・キウイフルーツ・ピーナツ・くるみ・いくら・生卵は使用しません。
- ・安全性を確保するため、ちくわ・さつまあげ・かまぼこ・ハム・ベーコン・ウインナーは卵・乳成分を含まないものを使用しています。
- ・安全性を確保するため、マヨネーズは卵成分を含まないものを使用しています。

5月



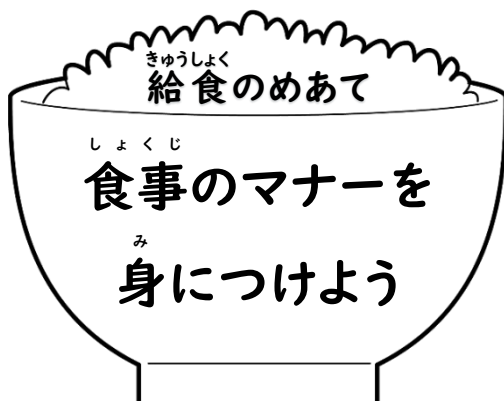
給食だより

令和6年度
下早川小学校

	主食	牛乳	副食	食品とおもなはたらき			エネルギー カルシウム 食塩相当量
				からだをうごかす もとなる食品	からだをつくる もとなる食品	からだをまもる もとなる食品	
20月	振り替休業日						
21火	むぎ ごはん	○	ポークカレー／ ツナビーンズサラダ／	こめ・むぎ・あぶら じゃがいも・ルウ さとう・ごま	ぶたにく・だいず ツナ・牛乳	にんにく・しょうが・たまねぎ にんじん・しめじ ブロッコリー・キャベツ	646kcal 304mg 2.3g
22水	ごはん	○	とりにくとかやどうふの コロコロあげ／ きりぼしだいこんのサラダ／ はるさめスープ／	こめ・かたくりこ じゃがいも・あぶら ごまあぶら・さとう ごま・はるさめ	とりにく こやどうふ 牛乳	しょうが・きりぼしだいこん きゅうり・にんじん・もやし たまねぎ・しいたけ・チンゲンサイ	596kcal 329mg 2.2g
23木	しょく パン (チョコ クリーム)	○	ほうれんそうのチーズオムレツ／ アスパラガスのフレンチサラダ／ とうにゅうスープ／	パン・みずあめ さとう・カカオ オリーブオイル じゃがいも	だっしれんにゅう たまご・とうにゅう チーズ・とりにく だいず・牛乳	ほうれんそう・キャベツ・きゅうり アスパラガス・コーン・にんじん たまねぎ・しめじ	656kcal 392mg 2.9g
24金	ごはん	○	サバのかんこくふうやき／ コーンおひたし／ なめこのみそしる／	こめ・さとう ごまあぶら	サバ・かつおぶし とうふ・みそ 牛乳	にんにく・ごま・にんじん もやし・コーン・なめこ だいこん・たまねぎ	621kcal 313mg 2.3g
27月	ごはん	○	ポークケチャップ／ わふうポテトサラダ／ マカロニスープ／	こめ・あぶら さとう・かたくりこ じゃがいも・ごま ごまあぶら マカロニ	ぶたにく・だいず 牛乳	たまねぎ・もやし・ピーマン いんげん・コーン・にんじん キャベツ・パセリ	604kcal 294mg 2.0g
28火	ごはん	○	キャベツメンチカツ／ なっとうあえ／ じゃがいものみそしる／	こめ・さとう パンこ・あぶら ごま・じゃがいも	ぶたにく・なっとう あぶらあげ・みそ わかめ・牛乳	キャベツ・たまねぎ にんじん・ごま	614kcal 332mg 2.1g
29水	ごはん	○	あつあげのにくみそいため／ のりごまあえ／ さんさいじる／	こめ・あぶら さとう・ごま	あつあげ・ぶたにく みそ・とりにく のり・あぶらあげ 牛乳	たまねぎ・もやし・ごま キャベツ・コーン・にんじん だいこん・わらび・みずな・えのき うど・なめこ・たけのこ・ねぎ	579kcal 476mg 2.2g
30木	こめこ めん	○	ちくわのおこのみやき／ ツナあえ／ にらたまごスープ／	めん・マヨネーズ かたくりこ	ちくわ・あおのり ツナ・かにかま たまご・牛乳	キャベツ・きゅうり・コーン にんじん・たまねぎ・えのき たけのこ・にら	634kcal 363mg 2.6g
31金	ごはん	○	こもちシシャモのかおりあげ／ アーモンドサラダ／ わふうカレースープ／	こめ・こむぎこ こめこ・あぶら コーンフラワー アーモンド・さとう	シシャモ・あおのり ちくわ・牛乳	きゅうり・キャベツ・にんじん もやし・たまねぎ・ごま・コーン	615kcal 474mg 2.2g

食材の都合により献立が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

*太字になっている食材は下早川産です



食事のときも、よい姿勢で！



背筋はまっすぐかな

ひじをついていないかな

足は床についているかな

背中が丸まってい
ると、食べ物消化
しにくくなり、食後
の腹痛や便秘の原因
になります。