

# 5月給食予定献立表

日	曜日	献立名	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
7	火	<二日遅れの端午の節句献立> 赤飯 牛乳 カツオのごま味噌がらめ ほうれん草のおろし和え いちご すまし汁 柏もち	924	40.0	19.2	3.4
8	水	七穀ごはん 牛乳 五目厚焼き玉子 麻婆なす 味噌汁	831	26.1	30.3	2.0
9	木	ごはん 牛乳 肉だんご味噌だれ ふきとじゃこの煮物 人参とツナのサラダ 味噌汁	819	28.3	26.5	2.8
10	金	食パン マーマレード 牛乳 鶏肉のトマト煮(添え:インゲン) ポトフ	810	34.9	27.7	3.8
13	月	クリームパスタ 牛乳 フレンチサラダ	865	32.4	34.7	3.8
14	火	たけのこごはん 牛乳 いわしの梅煮 小松菜のピーナツ和え いちご 白玉入りおすまし	772	28.2	19.7	2.7
15	水	焼き肉丼 牛乳 枝豆のおろし和え 味噌汁	889	37.5	30.4	2.9
16	木	ごはん 牛乳 さわらの甘酢あんかけ 粉ふき芋 ブロッコリー 味噌汁	787	31.4	18.4	2.1
17	金	チキンカレーライス 牛乳 こんにゃくサラダ ヨーグルト	871	29.0	27.1	3.1
20	月	ごはん 牛乳 ホッケの塩焼き 五目きんぴら スナップえんどう 味噌汁	777	31.2	22.3	3.0
21	火	ごはん 牛乳 韓国風肉と春雨の炒め物 シューマイ 中華風コーンスープ	869	30.0	23.0	3.3
22	水	麦ごはん 牛乳 カジキカツ 炒り鶏 果物 味噌汁	824	31.3	22.7	2.3
23	木	セルフハンバーガー 牛乳 バナナ クラムチャウダー	988	38.5	31.7	5.4
24	金	十穀ごはん 牛乳 さばの味噌煮 ポテトサラダ けんちん汁	902	30.6	36.4	2.3
27	月	ハヤシライス 牛乳 ワカメと豆のサラダ オレンジ	845	27.2	24.1	2.6
28	火	ごはん 牛乳 春巻き 豚肉と山東菜の炒め煮 味噌汁	857	27.1	29.4	2.4
29	水	月見うどん 牛乳 塩もみ 大学芋	771	28.4	28.2	3.6
30	木	昆布ごはん 牛乳 鮭のムニエル 蒸鶏ときゅうりの中華和え 味噌汁	780	38.0	18.0	2.4
31	金	麦ごはん 牛乳 チンジャオロースー ほうれん草入りギョーザ スープ	844	30.1	29.9	2.7

※都合により献立内容が変更になることがあります。



## 給食だより 5月号

**5月の目標**  
日本型食生活を取り入れましょう!

新年度が始まって、1か月经ち、新たな環境に少しずつ慣れたところではないでしょうか。でも、今年は10日間の長いゴールデンウィークがあり、生活リズムも乱れやすくなります。気をつけたいものです。早寝早起きを心がけ、しっかり朝の光を浴び、朝ごはんを食べるよう心がけましょう。

### ☆☆日本型食生活が危ない!?☆☆



#### 日本型食生活を脅かす(おびやかす)問題とは?

- ×朝食を食べない人が増えている
- ×一人で食事をする人が増えている(孤食の増加)
- ×生活習慣病の増加
- ×**食文化の衰退**

食事の偏り(かたより)やダイエットによる栄養不足、起床・就寝リズムの乱れ、「いただきます」「ごちそうさま」に込められた感謝の喪失、日本の文化への理解の低下。さらには「食」への不安、「食」の海外依存など、日本型食生活が今、大きく変わろうとしています。