

2025年 令和7年	 5月 こんだてめい	 牛乳	血や肉になる (あか)	熱や力になる (きいろ)	体の調子をととのえる (みどり)	エネルギー	タンパク質	脂 質		
5/ 1 (木)	ごはん	マーボーどうふ	はるまき	○	豚肉 とうふ みそ ハム	米 麦 ごま油 片栗粉 サラダ油 ゴマ 大豆油 春巻の皮	人参 たけのこ 長ねぎ にら もやし ほうれん草 大根 干しいたけ ショウガ	678	24.4	24.2
		ナムル	りんご					899	31.9	31.1
5/ 2 (金)	 こどもの日 ごはん カブトハンバーグ ツナおひたし	みそしる	こどものひ	○	豚肉 ツナ みそ 油揚げ	米 麦 さといも こどもの日デザート	人参 もやし ほうれん草 きゃべつ 大根 長ねぎ	588	22.1	17.2
			デザート					766	28.6	21.3
5/ 7 (水)	 ケーキ カレーライス ブロッコリーサラダ カルデツヨーグルト	 女の子 カレーライス ブロッコリーサラダ カルデツヨーグルト	○	豚肉 たまご ヨーグルト	米 麦 じゃがいも サラダ油 マカロニ マヨネーズ カレールウ	人参 玉ねぎ グリンピース きゅうり きゃべつ にんにく ブロッコリー	696	21.7	22.6	
							912	27.1	29.0	
5/ 8 (木)	メロンパン	チキンバジルやき	まめといもの	○	鶏肉 ハム たまご ベーコン ひよこまめ	メロンパン 春雨 さとう ごま油 じゃがいも バジルオイル	人参 きゅうり きゃべつ コーン しめじ 玉ねぎ	691	27.4	29.1
		はるさめサラダ	スープ					930	36.5	38.4
5/ 9 (金)	ごはん	スタミナやき	わかたけじる	○	豚肉 ひじき かまぼこ わかめ 油揚げ みそ	米 麦 サラダ油 さとう オリーブ油 メロンゼリー	人参 長ねぎ もやし 玉ねぎ ほうれん草 きゃべつ にら きゅうり たけのこ ショウガ	636	25.1	21.4
		ひじきサラダ	メロンゼリー					832	33.2	27.3
5/12 (月)	ごはん	こがねやき	みそしる	○	鶏肉 生クリーム 豚肉 とうふ わかめ 油揚げ みそ 小魚	米 麦 マヨネーズ サラダ油 アーモンド ビーフン	人参 きゃべつ ピーマン 干しいたけ もやし 小松菜 長ねぎ	679	31.6	26.3
		ビーフンソテー	アーモンド					895	40.9	33.5
5/13 (火)	チーズパン	メンチカツ	だいこんスープ	○	鶏肉 ちりめんじゃこ わかめ	チーズパン 小麦粉 パン粉 サラダ油 大豆油 アーモンド	人参 きゃべつ ほうれん草 玉ねぎ しめじ きゅうり 大根 水菜 バナナ	602	28.7	18.1
		こざなかサラダ	バナナ					783	38.0	22.5
5/14 (水)	ごはん	しゃけのしおやき	こんさいじる	○	鮭 豚肉 さつま揚げ 大豆 みそ	米 麦 じゃがいも 白滝 さとう サラダ油 里芋	人参 玉ねぎ 干しいたけ いんげん 大根 ごぼう 長ねぎ 小松菜	573	25.9	13.1
		にくじゃが						762	34.3	15.3
5/15 (木)	しょくぱん ミックスジャム	ししゃもフリッター	おまめスープ	○	ししゃも ハム ベーコン 豆ミックス ヨーグルト	食パン ミックスジャム じゃがいも 大豆油 さとう	人参 きゃべつ きゅうり 白菜 玉ねぎ しめじ バナナ 黄桃 みかん パイン アロエ	683	25.4	20.7
		アーモンドサラダ	ヨーグルト					899	33.9	26.6
5/16 (金)	わかめ ごはん	マスタードやき	こうはくすまし	○	わかめ 鶏肉 とうふ 紅白はんぺん わかめ たまご	米 麦 さとう サラダ油 こんにゃく ゴマ アセロラミルク	人参 玉ねぎ 干しいたけ 水菜	624	29.2	18.0
		いりどうふ	アセロラミルク					817	39.1	22.1
5/20 (火)	パインパン	ハムチーズピカタ	ほうれんそう	○	ハム チーズ たまご ひよこ豆 鶏肉 牛乳	パインパン 五穀米 じゃがいも サラダ油 ごまドレッシング	人参 玉ねぎ きゅうり きゃべつ ほうれん草 しめじ 玉ねぎ	575	26.1	20.4
		まめサラダ	ポタージュ					766	34.6	25.8
5/21 (水)	ごはん	りょうしあげ	みそしる	○	カツオ 豚肉 とうふ わかめ 油揚げ みそ	米 麦 サラダ油 小麦粉 パン粉 じゃがいも 大豆油	人参 玉ねぎ ピーマン 玉ねぎ もやし 小松菜 長ねぎ 水菜 ショウガ	643	29.3	17.5
		とうふチャンプルー	れいとうみかん					843	39.1	21.7
5/22 (木)	 学校 イカたらこスパ	トマトスープ	こうはくゼリー	○	たらこ イカ 豚肉 大豆 海藻ミックス ベーコン ツナ	スパゲッティ サラダ油 バターオイル じゃがいも 紅白ゼリー ドレッシング	しめじ 玉ねぎ ピーマン しそ れんこん 人参 白菜 きゅうり きゃべつ トマト	560	26.5	18.4
		れんこんにくだんご						727	35.5	23.1
5/23 (金)	ごはん	チキンピカタ	すましじる	○	鶏肉 たまご ちくわ とうふ わかめ かまぼこ	米 麦 ゴマ マヨネーズ 小麦粉 ヤクルト	人参 きゃべつ きゅうり 長ねぎ 水菜 パセリ	652	25.7	22.6
		ゴマネーズ	ヤクルト					852	33.5	28.8
5/26 (月)	ごはん	イカメンチ	たまごスープ	○	イカ ちりめんじゃこ とうふ わかめ たまご	米 麦 小麦粉 パン粉 大豆油 さとう オリーブ油	人参 白菜 ほうれん草 きゃべつ 長ねぎ 小松菜 干しいたけ オレンジ	570	23.3	15.8
		とうふじゃこサラダ	オレンジ					748	30.6	19.3
5/27 (火)	まめぱん	ごまやき	スープ	○	鶏肉 ハム ベーコン	豆パン ゴマ じゃがいも マヨネーズ	人参 コーン 玉ねぎ 大根 小松菜 きゅうり 白菜 干しいたけ	640	24.1	27.5
		ポテトサラダ						855	32.1	36.2
5/28 (水)	ごはん	みそマヨやき	いもじる	○	マス 油揚げ みそ 厚揚げ	米 麦 マヨネーズ さとう 里芋	人参 白菜 ほうれん草 もやし 大根 長ねぎ 小松菜 パイン	592	26.0	19.5
		からしあえ	パイン					782	34.6	24.7
5/29 (木)	コッパパン はちみつ マーガリン	にくじゃがコロッケ	とうふシチュー	○	豚肉 ベーコン とうふ ジョア 牛乳	コッパパン 小麦粉 パン粉 大豆油 バターオイル はちみつマーガリン	人参 玉ねぎ コーン もやし きゃべつ しめじ 白菜	675	24.6	23.5
		ほうれんそうソテー	ミニジョア					870	30.9	29.3
5/30 (金)	ごはん	はっぼうさい	ナムル	○	豚肉 イカ エビ なんと たまご	米 麦 片栗粉 ごま油 ゴマ サラダ油 餃子の皮 プリン	人参 玉ねぎ もやし たけのこ 白菜 ほうれん草 にら 大根 きゃべつ ショウガ	641	25.4	18.0
		ぎょうざ	プリン					828	32.5	21.0

  	給食だより 5月		
	朝ごはんの効果		
	基準値 (小)	650	21.1~32.5 14.4~21.6
	基準値 (中)	830	26.9~41.5 18.4~27.6
   	基準値 (高)	860	27.9~43.0 19.1~28.6
	月 平均 値	エネルギー	たんぱく質 脂 質
	小 学 部	631	25.9 20.7
	中学部・高等部	830	34.0 26.2
	中学・高等部 塩分	3.0	小 塩分 2.1



体や脳の
エネルギーになる



体温が上がる



脳の働きを活発に
する



排便を促す

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳の目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。



こんげつのもくひょう

あさごはんをたべよう！

