



学校給食こんだてひょう



令和7年度 竜王北小学校

ひ ょうび	こんだてめい		り ん ご う は	あかのなかま ちやくやほねを つくるしよくひん	きいろのなかま ねつやちからの もとななるしよくひん	みどりのなかま からだのしょうしを ととのえるしよくひん	メモ
	主食	副食					
1 木	○ ふう うどん ①すき やき	おみそしる② レンコンサラダ③		ぎゅうにゅう ①ぶたにく とうふ ちくわ ②わかめ あぶらあげ みそ ③ハム	こめ むぎ ノンエッグマヨネーズ	しらたき にんじん ねぎ とうがらし だいこん ねぎ こまつな れんこん キャベツ にんじん きゅうり ブ ロッコリー	
2 金	○ ごた はけ んの ①こ	すましじる② てづくりはるまき③ かしわもち④		ぎゅうにゅう ①とりにく あぶらあげ ②いとかまぼこ(にゅうたま ごふしよう) こんぶ ③ぶたにく ④あずき(あんこ)	こめ もちこめ はるまきのがわ こむぎこ ごまあぶら しょうしんこ しらたまこ	にんじん たけのこ えだまめ こまつな ねぎ たまねぎ にんじん ほししいたけ たまねぎ にら はるさめ	手作りの春巻きを 給食室で巻きます
7 水	○ ホ ット ド ッグ ①	ABCスープ② ツナサラダ③ フルーチェ④		ぎゅうにゅう ①ソーセージ チーズ ②マカロニ ベーコン ③ツナ ④ぎゅうにゅう	コッペパン マヨネーズ ドレッシング(にゅうたま ごふしよう) フルーチェ	キャベツ マスタード バセリ こまつな にんじん エノキ しめじ もやし コーン ビーマン カリフラワー ブ ロッコリー アロエ もも いちご(すべてかこうすみ)	
8 木	○ む ぎ こ は ん	おみそしる① マグロオーロラソース② おかかあえ③		ぎゅうにゅう ①あぶらあげ みそ ②まぐろ こおりとうふ ③ハム かつおぶし	こめ むぎ じゃがいも ごま かたくりこ	ほうれんそう ねぎ もやし ブロッコリー こまつな	こうばしくあげた マグロをオーロラ ソースでからめま す
9 金	○ む ぎ こ は ん	ザーサイスープ① ヤンニョムチキン② はりはりづけ③ れいとうみかん④		ぎゅうにゅう ①ぶたにく ②とりにく みそ ③ハム ④	こめ むぎ ごま かたくりこ ごまあぶら	ザーサイ にんじん はくさい ねぎ チンゲン サイ にんにく しょうが きゅうり もやし にんにく ニラ こまつな みかん(なま)	韓国グルメ甘辛 ヤンニョムチキン
12 月	○ ご ゆ は か ん り	とうにゅうやさいスープ① サワラスタミナやき② こぎつねサラダ③		ぎゅうにゅう ①ぶたにく とうにゅう ②さわら ③ツナ かつおぶし あぶら あげ	こめ むぎ	ゆかり ほうれんそう にんじん ねぎ はくさい ごほ う にんにく ねぎ キャベツ しゅんぎく にんじん ブロッコリー	
13 火	○ む ぎ こ は ん	キャベツスープ① バジルチキン② こんさいサラダ③ あじつけこざかな④		ぎゅうにゅう ①ベーコン ②とりにく ③ツナ ④カタクチイワシ	こめ むぎ オリーブオイル	キャベツ たまねぎ ほうれんそう にんじん バジル にんにく れんこん ごぼう にんじん きょうな	
15 木	○ む ぎ こ は ん	おみそしる① じゃがいもそぼろに② カミカミサラダ③		ぎゅうにゅう ①みそ ②ぶたにく とりにく ③イカ	こめ むぎ じゃがいも かたくりこ ドレッシング(にゅうたま ごふしよう) ごま	なめこ しめじ エノキ ねぎ にんじん こま つな たまねぎ えだまめ にんじん きゅうり だいこん ごぼう	よくかんでたべる ことはとてもたい せつです
16 金	○ ロ ッ ソ ゴ ①レ	コーンスープ② チキンハニーマスタード③ メロン④		ぎゅうにゅう ①あざり ツナ なまグリー ン きゅうにゅう チーズ ②きゅうにゅう なまグリー ン ベーコン ③とりにく ④	スパゲティ オリーブオイル はちみつ	たまねぎ トマト コーン たまねぎ ほうれんそう レモン ハーブ つぶマスタード メロン(なま)	あざりのトマト味 スパゲティがボン ゴレロッソです



ひ ようび	こんだてめい		り ん ご う ば	あかのなかま ちやにくやほねを つくるしょくひん	きいろのなかま ねつやちからの もとなるしょくひん	みどいのなかま からだのちょうしを ととのえるしょくひん	メモ
	主食	副食					
19 月	○	むぎいはん		ぎゅうにゅう	こめ むぎ		
		おみそしる①	①	みそ		しめじ エノキ ねぎ にんじん こまつな	
		イカのスパイシーあげ②	②	イカ	ごまあぶら かたくりこ	にんにく しょうが	
		つるしゃきあえ③	③	いとかまぼこ(たまごふし よう) もすく	ごまあぶら	きゅうり にんじん しらたき	
		みしょうかん(かんきつくだもの)④	④			みしょうかん(なまのかんきつくだもの)	
20 火	○	むぎいはん		ぎゅうにゅう	こめ むぎ		もすくたっぷり スープ
		たんたんもすくスープ①	①	ぶたにく もすく みそ	ごまあぶら ごま	にんじん ねぎ チンゲンサイ	
		チンジャオロース②	②	ぶたにく	じゃがいも ごまあぶら かきあぶら	ピーマン たけのこ	
		もやしのナムル③	③	ハム	ごまあぶら	きゅうり だいずもやし にんじん にら こまつな	
21 水	○	やきそ ばミート ①		ぎゅうにゅう	やきそば		ソース味のやきそ ばの上にミート ソースがたっぷり 幸せ！
		やさいスープ②	①	ぶたにく とりにく		たまねぎ にんじん とまと もやし ピーマン	
		じゃんじゃこサラダ③	②	とりにく	じゃがいも	ほうれんそう しめじ にんじん	
			③	しらすぼし かつおぶし	ごま	キャベツ はくさい しゅんぎく にんじん ブロッコリー	
22 木	○	ワ カ メ い はん		ぎゅうにゅう	こめ むぎ		1年生給食試食会
		のっぺいじる①	①	とりにく かまぼこ		ごぼう エノキ にんじん ねぎ	
		さかなおこのみやき②	②	かじき かつおぶし あお のり	ノンエッグマヨネーズ	キャベツ	
		はりはりづけ③	③		ごま ごまあぶら	だいこん(たくあん) きゅうり だいずもやし にんじん	
		おかしなめだまやき④	④	なまクリーム ぎゅうにゅう	ミルクプリンのもと	あんず(かこうすみ)	
23 金	○	こども パン		ぎゅうにゅう	こどもパン		手作りのサクサク ほくほくコロッケ
		もろこしスープ①	①	とりにく		コーン にんじん たまねぎ ほうれんそう	
		てづくりコロッケ②	②	ぶたにく たまご チーズ	じゃがいも こむぎこ ば んこ	たまねぎ にんじん	
		ツナサラダ③	③	ツナ	オリーブオイル	キャベツ にんじん ブロッコリー きゅうり アップルソース レモン(かこうすみ)	
26 月	○	むぎいはん		ぎゅうにゅう	こめ むぎ		手作りのふんわり しゅうまい
		ちゅうかスープ①	①	なると とりにく いとか まぼこ(たまごふしよう)		チンゲンサイ にんじん はくさい	
		チャプチェ②	②	ぶたにく たまご	ごまあぶら	ごぼう ほうれんそう にら にんじん はるさめ	
		てづくりしゅうまい③	③	ぶたにく	ごまあぶら かたくりこ しゅうまいのかわ	たまねぎ ねぎ ほししいたけ	
27 火	○	たん めん ①		ぎゅうにゅう	ラーメンのめん		
		こんさいのあげに②					
		ホタテサラダ③	①	ぶたにく	ごまあぶら しおこうじ	もやし にら はくさい ねぎ にんじん ねぎ	
		しんげんもちふう④	②	だいず とりにく	さつまいも ごま かたくり こ	れんこん にんじん	
			③	ホタテ のり かつおぶし	ごまあぶら	だいこん にんじん きゅうり	
			④	きなこ	くろみつ しらたま		
28 水	○	むぎいはん		ぎゅうにゅう	こめ むぎ		
		おみそしる①	①	みそ		にんじん はくさい こまつな ねぎ	
		にくじゃが②	②	ぶたにく	じゃがいも	たまねぎ にんじん いんげん しらたき	
		とうふサラダ③	③	とうふ ツナ	ドレッシング(にゅうたま ごふしよう)	ほうれんそう もやし にんじん	
29 木	○	むぎいはん		ぎゅうにゅう	こめ むぎ		サバをケチャップ ソースで頂きます
		かしわじる①	①	とりにく とうふ みそ		なめこ ねぎ にんじん こんにゃく	
		サバのケチャップあげ②	②	サバ	ごま こめこ かたくりこ		
		ゴボウサラダ③	③	ハム	ノンエッグマヨネーズ	ごぼう にんじん きゅうり	
30 金	○	やき ピロシ キ ①		ぎゅうにゅう	パン		ロシア料理の ピロシキ
		やさいスープ②	①	ぶたにく とりにく	こむぎこ パンこ	にんじん たまねぎ コーン とまと	
		イカのマリネ③	②	ベーコン	じゃがいも	たまねぎ にんじん ほうれんそう	
		ヨーグルトボンチ④	③	イカ	オリーブオイル	にんじん きゅうり セロリ キャベツ	
			④	ヨーグルト		もも みかん なし りんご (すべてかこうすみ) ナタデココ	

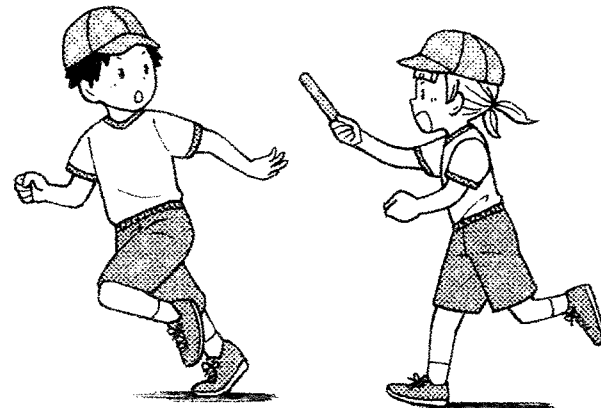


給食だより 5月

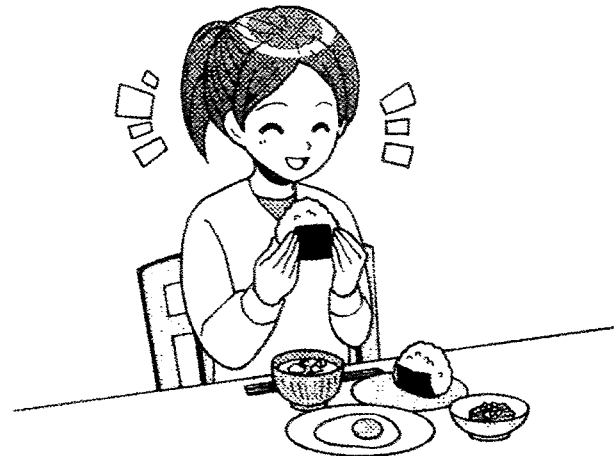
竜王北小学校

しっかり食べて元気にスポーツ！

わたしたちは、食べ物を食べることで、活動するためのエネルギーや栄養素を補給しています。そのため、運動会や部活動の試合などで、練習のとおり元気な体を動かせるようにするには、1日3食を規則正しく食べることが大切です。本番で練習の成果を十分に発揮するために、しっかりと食べましょう。



運動の前も後も、バランスよく食べることが大切



運動会や部活動の試合など、運動量が増える時でも、主食・主菜・副菜がそろった栄養バランスのよい食事が大切です。

そのうえで、前日や当日の朝には、エネルギー源になるごはんやパンなどの主食を多めにとります。また、揚げ物などの脂質の多いものや、すしや刺身などの生ものは控えます。運動の後は胃腸も疲れている場合があるので、なるべく消化のよいものにします。

こまめに水分を補給しよう

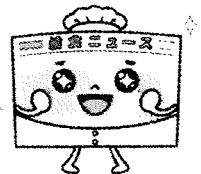
熱中症は、体がまだ暑さに慣れていない5月頃から発生しています。体の中の水分が不足すると、熱中症を起こしやすくなるため、水分補給が大切です。

のどがかわく前に、こまめにとることが、水分補給のポイントです。ふだんは水や麦茶などが適していますが、運動量が多い時や大量に汗をかく時は、塩分入りの飲料やスポーツドリンクがおすすめです。



毎日食べる給食から望ましい食習慣を学ぼう

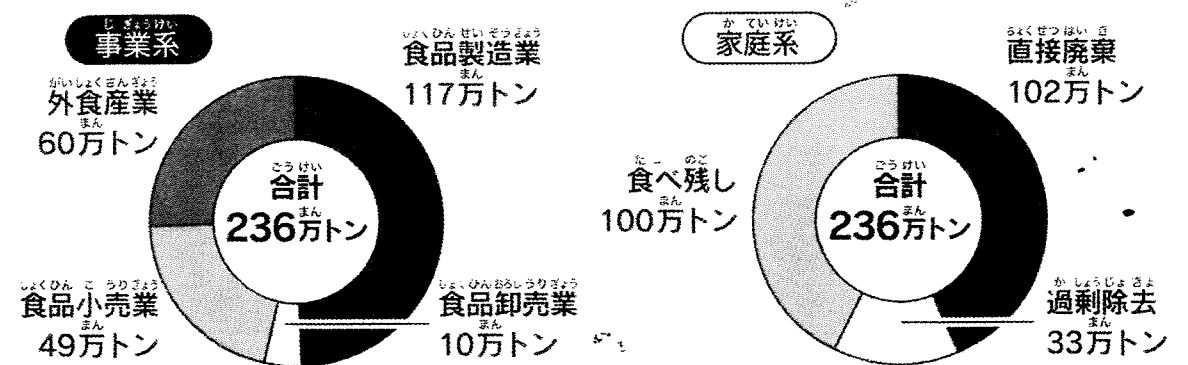
給食は、栄養バランスのよい食事を通して、栄養の知識や食品の産地のほか、地域の郷土料理や行事食などの食文化を学ぶことができます。また、みんなで協力して準備や片づけをしたり、一緒に食べたりすることで、正しい手洗いや配膳の方法、食器の並べ方、コミュニケーション能力などを身につけることができます。毎日の給食を教材として、望ましい食習慣について学びましょう。



きゅーたん

Data に見る食育 ▶▶▶ 日本の食品ロスの発生量はどのくらい？

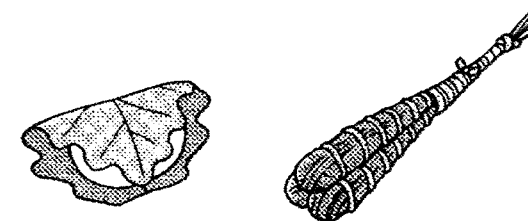
日本の食品ロスの発生量の推計値(令和4年度)の内訳



農林水産省・環境省「令和1年度推計」より作成 ※端数処理により合計と内訳の計が一致しないことがあります。

2022年度(令和4年度)の食品ロスは、472万トンでした。事業系では商品の売れ残りやつくり過ぎなどが、家庭系では皮のむき過ぎや未開封食品の廃棄、食べ残しなどが原因です。5月30日は、ごみゼロの日です。みんなで協力して、食品ロスを減らしましょう。

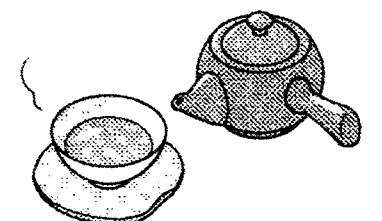
5月5日は端午の節句



端午の節句は、こいのぼりや武者人形を飾り、かしわもちやちまきを食べて男の子の成長を祝う行事です。かしわの葉は、新芽が育つまで古い葉が落ちないことから、子孫繁栄への願いが込められています。

クイズ 緑茶と同じ原料でつくられた茶は？

- ①麦茶
- ②紅茶
- ③そば茶



正解は②紅茶です。緑茶と紅茶はどちらも茶葉(茶の葉)から作られます。

緑茶 紅茶