



# 学校給食こんだてひょう



令和8年度 竜王北小学校

ひ ようび	こんだてめい		ばり ん ご う り	あかのな かま ちやくやほねを つくるしよくひん	ぎいろのな 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 からだのちようしを とどのえるしよくひん	メモ
	主食	副食					
1 金	○	ごはん ①	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 いどかまぼこ(にゅうだま ごぶしよう) ③ ぶたにく ④ あずき(あんこ)	こめ もちごめ かたくりこ ごまあぶら かたくりこ こむぎこ もちごめ	たけのこ えだまめ にんじん こまつな ねぎ たまねぎ にんじん ほししいたけ たまねぎ ニラ はるさめ	パリっとしたかわと ぐだくさんのぐがたの しい てづくりはるま き
7 木	○	ごはん ①	かしわじる① さばのケチャップあえ② ゴボウサラダ③	ぎゅうにゅう ① とりにく どうふ ② さば ③ ハム	こめ むぎ かたくりこ ごま こめこ ノンエッグマヨネーズ	なめこ ねぎ にんじん こんにやく ごぼう にんじん きゅうり	
8 金	○	ホット ドッグ ①	ABCマカロニスープ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(にゅうだま ごぶしよう) フルーチェ	パセリ キャベツ こまつな にんじん エノキ しめじ もやし コーン ビーマン ブロッコリー カリ フラワー いちご アロエ	ポリウムまんてん ホットドッグ
11 月	○	ごはん ①	たんたんもずくスープ① チンジャオロース② もやしのナムル③	ぎゅうにゅう ① ぶたにく もずく みそ ② ぶたにく ③ ハム	こめ むぎ ごまあぶら ごま じゃがいも ごまあぶら ごまあぶら	にんじん ねぎ チンゲンサイ ビーマン たけのこ きゅうり もやし にんじん ニラ こまつな	
12 火	○	タン メン ①	こんさいのあげに② ホタテサラダ③ しんげんもちふう④	ぎゅうにゅう ① ぶたにく ② だいたい とりにく ③ ホタテ かつおぶし のり ④ きなこ くらみつ	ラーメン こうじ ぎやまいも かたくりこ ごま しらたまこ	もやし ニラ はくさい にんじん ねぎ にんじん れんこん だいこん にんじん きゅうり	もちもちのしらたまが きなこくらみつにか らまって みんな だ いすきな あのおあじ
14 木	○	ごはん ①	とうにゅうやさいスープ① サワラスタミナづけ② こぎつねサラダ③	ぎゅうにゅう ① とうにゅう ぶたにく ② さわら ③ あぶらあげ かつおぶし	こめ むぎ しょうパン	ゆかり ほうれんそう にんじん ねぎ はくさい ごぼ う にんにく キャベツ にんじん しゆんぎく にんじん ブ ロccoli	
15 金	○	フレン トース ト ①	ソーセージスープ② キャベツサラダ③ ゼリーあえ④	ぎゅうにゅう ① たまご ぎゅうにゅう ② ソーセージ ③ ツナ ④ ヨーグルト なまクリーム	しょうパン ドレッシング(にゅうだま ごぶしよう)	こまつな ブロccoli たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ビーマン コーン ゼリー(マスカット)	はつとうじょう やさ しいあまざの フレン トースト
18 月	○	ごはん ①	おみそじる① まぐろオーロラソース② おかかあえ③	ぎゅうにゅう ① ワカメ あぶらあげ みそ ② こおりどうふ まぐろ ③ ちくわ かつおぶし	こめ むぎ じゃがいも かたくりこ ごま	ほうれんそう ねぎ もやし ブロccoli こまつな	マグロに オーロ ラソースをからめた お さかなが たべやすい ひとしな
19 火	○	どん やき ①	おみそじる② レンコンサラダ③ あじつけこざかな④	ぎゅうにゅう ① ぶたにく どうふ ちくわ ② あぶらあげ みそ ワカメ ③ ハム ④ かたくちいわし	こめ むぎ ねぎ ノンエッグマヨネーズ ごま	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ccoli	



ひ ようび	こんだてめい		ぼり ん ごう り	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 もとになるしよくひん 	みどりのなかま からだのちようしき とどのえるしよくひん 	メモ
	主食	副食					
20 水	○	オムライス ①	ソーセージスープ② ハムサラダ③ てづくりスコーン④	ぎゅうにゅう ① とりにく ぶたにく パ ター たまご ② ソーセージ ③ ハム ④ ぎゅうにゅう ヨーグル バター	こめ むぎ ノンエッグマヨネーズ ドレッシング (にゅうたまごふしよう) ポツトゲータマツツズ チョコレート はちみつ	えだまめ とまと たまねぎ こまつな ほうれんそう たまねぎ にんじん きゅうり ブロッコリー にんじん キャベツ	修学旅行1日目
21 木	○	パンドモ	コーンスープ① てづくりコロッケ② ツナサラダ③	ぎゅうにゅう ① とりにく ② ぶたにく チーズ たまご ③ ツナ	パン じゃがいも ほんご ごま ぎこ オリーブオイル	にんじん たまねぎ ほうれんそう たまねぎ 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	修学旅行2日目
22 金	○	やきそば ①	やさいスープ② じゃんじゃこサラダ③ てづくりみかんゼリー④	ぎゅうにゅう ① ぶたにく とりにく ② とりにく ③ ちりめんじゃこ かつおぶ し ④	やきそばのめん じゃがいも ごまあぶら ごま ゼリーのもと	にんじん とまと もやし ビーマン ほうれんそう しめじ にんじん キャベツ はくさい しゆんぎく にんじん ブ ロッコリー みかん	修学旅行3日目
25 月	○	ごはん	キャベツスープ① ぎんじゃけレモンバター② マスタードサラダ③	ぎゅうにゅう ① とりにく ② ぎんじゃけ バター ③ とりにく	こめ むぎ オリーブオイル	ほうれんそう しめじ キャベツ にんじん レモン ビーマン カリフラワー ブロッコリー きゅう り マスタード	
26 火	○	おぎごはん	ザーサイスープ① ヤンニョムチキン② ナムル③ みしょうかん(くだものなま)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 かたくくりこ ごま 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 きゅうり だいずもやし にんじん いら ごま つな みしょうかん(なまのくだもの)	コチュジャンベースの あまからダレが しよ くよくをそる かん こくうまれのにんきチ キンです
27 水	○	おぎごはん	おみそしる① にくじゃが② とうふサラダ③ ふりかけ(おかか)④	ぎゅうにゅう ① みそ ぶたにく ② とうふ ツナ ③ ふりかけ(かつおぶし)	こめ むぎ じゃがいも ドレッシング(にゅうだま ごふしよう)	にんじん はくさい こまつな ねぎ しらたき いんげん にんじん たまねぎ ほうれんそう もやし にんじん	
28 木	○	ペロ ン チ の ー ペ	やさいスープ② コールスロー③ カットパイ④	ぎゅうにゅう ① ひじき ベーコン ② ソーセージ ③ ハム ④	スパゲティ オリーブオイル ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ しめじ えだまめ にんじん ブロッコリー カリフラワー にんじん ほうれ んそう セロリ キャベツ コーン きゅうり ビーマン パイナップル(なまをれいとう)	ひじきとにんにくの かおりが しよくよく をそる わふうペペ ロンチーノにしあげま した
29 金	○	ごはん	キャベツスープ① バジルチキン② こんさいサラダ③	ぎゅうにゅう ① ベーコン ② とりにく ③ ツナ	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	



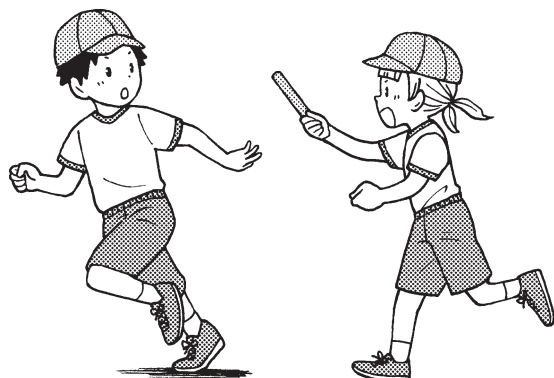
# 給食だより 5月

甲斐市立竜王北小学校

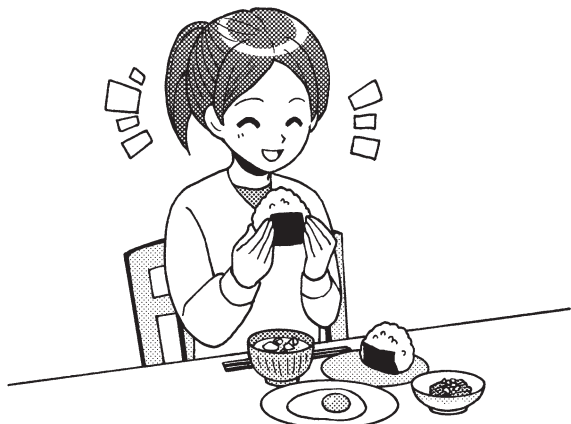
## しっかり食べて元気にスポーツ！

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。

運動の後に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

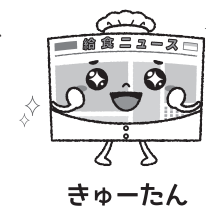
熱中症は、体がまだ暑さに慣れていない5月頃から発生しています。体の中の水分が不足すると、熱中症を起こしやすくなるため、水分補給が大切です。

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。



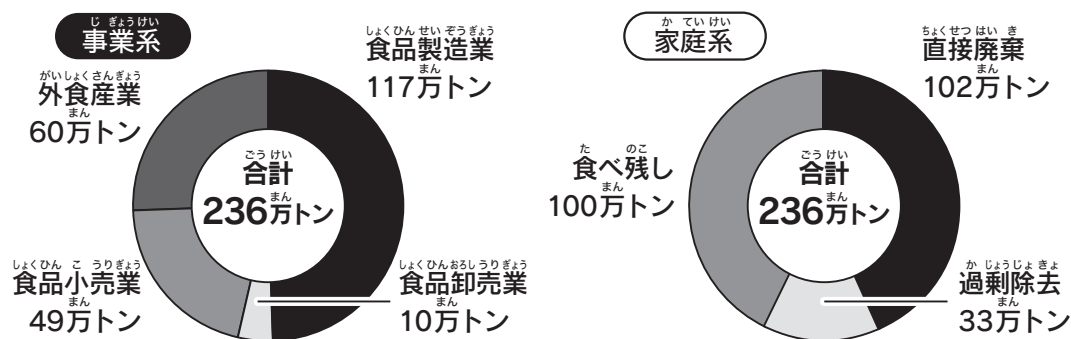
## 毎日食べる給食から望ましい食習慣を学ぼう

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。



## Dataで見る食育 ▶▶▶ 日本の食品ロスの発生量はどのくらい？

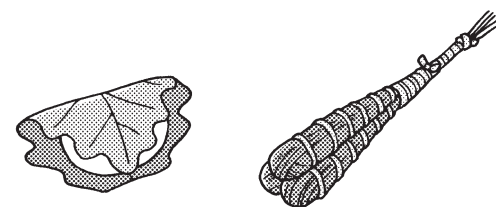
日本の食品ロスの発生量の推計値(令和4年度)の内訳



農林水産省・環境省「令和4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。

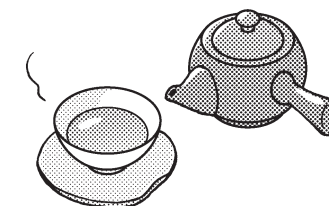
## 5月5日は端午の節句



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)を原料としています。