

新生活の疲れが出ていませんか？



新学期が始まって1か月、新しい環境にもすっかり慣れてきた一方で、ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。

毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう！

食事

朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。

睡眠

早寝・早起きを心がけましょう。

朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。

運動

日中は元気に体を動かしましょう。

適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。

一口30回以上、しっかりとんで食べましょう。

お家からスプーンを持って来ましょう。

※献立表は小学校中学年用に統一しています。※都合により献立や材料が変更になる場合がありますのでご了承ください。

5月1日(金) こどもの日献立

5月1日(金)は、こどもの日 献立で柏餅が登場します！

お楽しみに♡



5月5日 端午の節句

5月5日はこどもの日(端午の節句)です。

こいのぼりやよろいかぶとを飾り、柏餅やちまきを食べて、こどもの成長を祝う行事です。

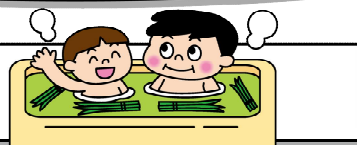
かしわもち

あん入りのもちをカシワの葉でくるんだもの。カシワは、新しい芽が出るまで古い葉が木に残っていることから、家が途絶えずに代々栄えていくようにとの願いが込められています。カシワの代わりにサルトリイバラの葉を使う地域もあります。

ちまき

もち米や団子をササの葉などで包み、ゆでたり蒸したりしたもの。中国から伝わった行事に由来し、地域によって味や形はさまざまですが、西日本では主に円すい形の甘いちまきが食べられています。もともとは、チガヤの葉が使われたことから、ちまきと呼ばれます。

別名で「菖蒲の節句」ともいい、菖蒲を浮かべたお風呂につかり、厄をはらう風習もあります。



5月平均栄養量

| 区分 | 栄養素 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | カルシウム | 鉄 | ビタミンA | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC |
|--------|------|----------|----------------|----------------|--------|--------|--------|---------|---------|-------|
| 小学校中学年 | 5月平均 | 627 kcal | 25.5 g | 19.8 g | 316 mg | 2.0 mg | 394 μg | 0.54 mg | 0.55 mg | 26 mg |
| | 摂取基準 | 650 kcal | 摂取エネルギーの13~20% | 摂取エネルギーの20~30% | 350 mg | 3 mg | 200 μg | 0.4 mg | 0.4 mg | 25 mg |
| 中学生 | 5月平均 | 746 kcal | 29.7 g | 22.4 g | 332 mg | 2.5 mg | 456 μg | 0.66 mg | 0.61 mg | 30 mg |
| | 摂取基準 | 830 kcal | 摂取エネルギーの13~20% | 摂取エネルギーの20~30% | 450 mg | 4.5 mg | 300 μg | 0.5 mg | 0.6 mg | 35 mg |

毎月の献立表や献立写真など市のホームページに掲載しています。こちらから、ぜひご覧ください。



(<https://www.city.hannan.lg.jp/kakuka/syogai/kyushokusenta/index.html>)

| 献立名 | 分量(g) | エネルギー | |
|---------|-------|-------|----|
| ぎゅうにゅう | 206 | 659 | |
| たけのこごはん | 34 | | |
| すまし汁 | 80 | | |
| ・すまし汁 | | | |
| 冷凍豆腐 | 20 | | |
| かまぼこ | 10 | | |
| 干しわかめ | 0.3 | | |
| 人参 | 10 | | |
| 大根 | 10 | | |
| 青ねぎ | 5 | | |
| えのきたけ | 4 | たんぱく質 | |
| 淡口しょうゆ | 5 | | |
| 削り節 | 3 | | |
| ・かつおの角煮 | | | |
| かつお角切り | 45 | | |
| しょうが | 0.5 | | |
| 酒 | 5 | | |
| 濃口しょうゆ | 2.9 | | |
| 砂糖 | 2.6 | | |
| みりん | 1.5 | | |
| ・ごまあえ | | 脂質 | |
| 白菜 | 20 | | |
| ほうれん草 | 20 | | |
| 白ごま | 1 | | |
| 淡口しょうゆ | 1.3 | | |
| 砂糖 | 0.4 | | |
| ・柏餅 | 1個 | | |
| 柏餅 | 30 | | |
| | | | 12 |

みどりの日

こどもの日

振替休日

| 献立名 | 分量(g) | エネルギー | |
|-------------|-------|-------|------|
| ぎゅうにゅう | 206 | 629 | |
| パン | 55 | | |
| ・ミートポテト | | | |
| 合い挽き肉 | 30 | | |
| じゃがいも | 30 | | |
| 玉ねぎ | 30 | | |
| 人参 | 10 | | |
| グリーンピース | 5 | | |
| マッシュルーム | 5 | | |
| トマトケチャップ | 10 | | |
| ウスターソース | 3 | たんぱく質 | |
| コンソメの素 | 1 | | |
| 菜種油 | 1 | | |
| ・豆乳クリームコロッケ | 1個 | | |
| 豆乳クリームコロッケ | 40 | | |
| 菜種油 | 4 | | |
| ・ポイルキャベツ | | | |
| キャベツ | 35 | | |
| ウスターソース | 2 | | |
| | | | 24.8 |
| | | 脂質 | |
| | | | 25 |

| 献立名 | 分量(g) | エネルギー | | |
|-----------------|-------|-------|-------|------|
| ぎゅうにゅう | 206 | 644 | | |
| ごはん | 80 | | | |
| ・凍り豆腐の含め煮 | | | | |
| 切り高野豆腐 | 12 | | | |
| かまぼこ | 15 | | | |
| 里芋 | 20 | | | |
| 人参 | 10 | | | |
| しいたけ | 5 | | | |
| さやいんげん | 3 | | | |
| 淡口しょうゆ | 7 | | たんぱく質 | |
| 砂糖 | 4.5 | | | |
| みりん | 0.5 | | | |
| 削り節 | 2 | | | |
| ・春雨のしょうゆマヨネーズあえ | | | | |
| 焼き豚 | 10 | | | |
| 春雨 | 5 | | | |
| ほうれん草 | 15 | | | |
| きゅうり | 10 | | | |
| 人参 | 5 | | | |
| マヨネーズ風ドレッシング | 7 | 脂質 | | |
| 淡口しょうゆ | 0.5 | | | |
| 菜種油 | 0.5 | | | |
| ・かつおふりかけ | 1個 | | | |
| かつおふりかけ | 2.5 | | | |
| | | | 25.4 | |
| | | | 脂質 | |
| | | | | 19.1 |

| ごんたて名 11日 月 | | |
|--|-------|-------|
| ぎゅうにゅう ごはん ポークカレー かいそうサラダ ふくじんづけ | | |
| 食品名 | 分量(g) | エネルギー |
| 牛乳 | 206 | 721 |
| ごはん | 80 | |
| ・ポークカレー | | |
| 豚肉 | 30 | |
| じゃがいも | 30 | |
| 人参 | 20 | |
| 玉ねぎ | 20 | |
| グリーンピース | 5 | |
| オニオンソテー | 5 | |
| しょうが | 0.2 | |
| にんにく | 0.15 | 23 |
| カレールー | 20 | |
| トマトケチャップ | 4 | |
| 塩 | 0.2 | |
| こしょう | 0.01 | |
| 菜種油 | 1 | |
| ・海藻サラダ | | |
| まぐろ油漬け | 15 | |
| 海藻ミックス | 1 | |
| キャベツ | 20 | |
| コーン | 10 | 21.6 |
| 人参 | 5 | |
| きゅうり | 5 | |
| 和風ドレッシング | 8 | |
| ・福神漬け | | |
| 福神漬け | 8 | |

| ごんたて名 12日 火 | | |
|---|-------|-------|
| ぎゅうにゅう ごはん とんかつ チンゲンサイのスープ にくだんこのおろし もやしのナムル | | |
| 食品名 | 分量(g) | エネルギー |
| 牛乳 | 206 | 550 |
| 黒砂糖 | 5.5 | |
| パン | 55 | |
| ・チンゲンサイのスープ | | |
| 焼き豚 | 15 | |
| チンゲンサイ | 20 | |
| 玉ねぎ | 20 | |
| 人参 | 10 | |
| 太もやし | 10 | |
| しょうが | 0.3 | |
| 淡口しょうゆ | 4 | 25.1 |
| 鶏がらスープ | 2 | |
| ・肉団子のおろし煮 | | |
| ミートボール | 40 | |
| 大根 | 30 | |
| 青ねぎ | 3 | |
| 濃口しょうゆ | 2 | |
| 削り節 | 1 | |
| 砂糖 | 0.7 | |
| 酒 | 0.5 | |
| ・もやしのナムル | | 18.3 |
| 小松菜 | 20 | |
| 太もやし | 15 | |
| 人参 | 5 | |
| 白ごま | 1 | |
| 淡口しょうゆ | 1.7 | |
| 米酢 | 0.9 | |
| 砂糖 | 0.8 | |
| ごま油 | 0.2 | |

| ごんたて名 13日 水 | | |
|--|-------|-------|
| ぎゅうにゅう ごはん しんたまねぎのみそする とりにくのたつたあげ おひたし | | |
| 食品名 | 分量(g) | エネルギー |
| 牛乳 | 206 | 640 |
| ごはん | 80 | |
| ・新玉ねぎのみそ汁 | | |
| 油揚げ | 5 | |
| 干しわかめ | 0.5 | |
| 玉ねぎ | 30 | |
| 人参 | 10 | |
| 青ねぎ | 5 | |
| 赤味噌 | 7 | |
| 白味噌 | 4 | |
| 削り節 | 3 | 26 |
| ・鶏肉の竜田揚げ | | |
| 鶏肉 | 50 | |
| しょうが | 0.5 | |
| にんにく | 0.3 | |
| 濃口しょうゆ | 2 | |
| 酒 | 0.5 | |
| でん粉 | 4 | |
| 菜種油 | 3 | |
| ・おひたし | | |
| キャベツ | 25 | |
| ほうれん草 | 15 | |
| 花かつお | 0.5 | |
| 淡口しょうゆ | 1.2 | |
| 砂糖 | 0.4 | |

| ごんたて名 14日 木 | | |
|--|-------|-------|
| ぎゅうにゅう パン(げんりょう) ナポリタンスパゲティ ツナサラダ | | |
| 食品名 | 分量(g) | エネルギー |
| 牛乳 | 206 | 678 |
| パン | 45 | |
| ・ナポリタンスパゲティ | | |
| スパゲティ | 34 | |
| ベーコン | 15 | |
| 玉ねぎ | 40 | |
| 人参 | 20 | |
| ピーマン | 5 | |
| しめじ | 5 | |
| トマトケチャップ | 15 | |
| ウスターソース | 1.8 | 25.8 |
| コンソメの素 | 1.2 | |
| 砂糖 | 0.5 | |
| サラダ油 | 2 | |
| 塩 | 0.2 | |
| こしょう | 0.02 | |
| 菜種油 | 0.5 | |
| ・ツナサラダ | | |
| まぐろ油漬け | 25 | |
| キャベツ | 20 | |
| きゅうり | 10 | 27.4 |
| コーン | 10 | |
| マヨネーズ風ドレッシング | 8 | |
| 塩 | 0.1 | |
| こしょう | 0.01 | |

| ごんたて名 15日 金 | | |
|---|-------|-------|
| ぎゅうにゅう ごはん かきたまじる ぶたにくのしょうがいため | | |
| 食品名 | 分量(g) | エネルギー |
| 牛乳 | 206 | 575 |
| ごはん | 80 | |
| ・かきたま汁 | | |
| 鶏卵 | 20 | |
| かまぼこ | 5 | |
| 玉ねぎ | 10 | |
| 人参 | 10 | |
| えのきたけ | 5 | |
| 青ねぎ | 5 | |
| 淡口しょうゆ | 5.3 | |
| 削り節 | 3 | 23.7 |
| ・豚肉のしょうが炒め | | |
| 豚肉 | 30 | |
| 玉ねぎ | 30 | |
| 人参 | 10 | |
| ピーマン | 5 | |
| しょうが | 0.8 | |
| 濃口しょうゆ | 2.2 | |
| 砂糖 | 0.8 | |
| みりん | 0.8 | |
| 塩 | 0.1 | 15.7 |
| こしょう | 0.01 | |
| 菜種油 | 0.5 | |

| ごんたて名 18日 月 | | |
|--|-------|-------|
| ぎゅうにゅう ごはん はつぼうさい あげシューマイ にんじんしりしり | | |
| 食品名 | 分量(g) | エネルギー |
| 牛乳 | 206 | 657 |
| ごはん | 80 | |
| ・八宝菜 | | |
| 豚肉 | 25 | |
| 切りいか | 10 | |
| 玉ねぎ | 30 | |
| 白菜 | 25 | |
| 人参 | 10 | |
| チンゲンサイ | 10 | |
| たけのこ | 10 | |
| しいたけ | 8 | 25.4 |
| 淡口しょうゆ | 4 | |
| 鶏がらスープ | 2 | |
| でん粉 | 1.5 | |
| こしょう | 0.02 | |
| ごま油 | 0.5 | |
| ・揚げシューマイ | | |
| シューマイ | 36 | |
| 菜種油 | 3 | |
| ・人参しりしり | | |
| まぐろ油漬け | 10 | |
| 人参 | 25 | |
| 花かつお | 0.3 | |
| 濃口しょうゆ | 1.2 | |
| 砂糖 | 0.5 | |
| 塩 | 0.05 | |
| こしょう | 0.01 | |
| ごま油 | 0.2 | |

| ごんたて名 19日 火 | | |
|---|-------|-------|
| ぎゅうにゅう パン(げんりょう) しょうゆラーメン ささみのちゅうかサラダ マーシャルピーンズ | | |
| 食品名 | 分量(g) | エネルギー |
| 牛乳 | 206 | 548 |
| パン | 45 | |
| ・しょうゆラーメン | | |
| 冷凍中華めん | 45 | |
| 焼き豚 | 15 | |
| 玉ねぎ | 20 | |
| 人参 | 10 | |
| 太もやし | 10 | |
| 青ねぎ | 5 | |
| しょうが | 0.3 | |
| 淡口しょうゆ | 5 | 24.1 |
| 豚骨スープ | 3 | |
| 鶏がらスープ | 1 | |
| 塩 | 0.1 | |
| こしょう | 0.01 | |
| ごま油 | 0.7 | |
| ・ささみの中華サラダ | | |
| 鶏ささみチャンク | 20 | |
| ほうれん草 | 18 | |
| 太もやし | 15 | |
| 人参 | 7 | 20.7 |
| 淡口しょうゆ | 1 | |
| 米酢 | 0.9 | |
| サラダ油 | 0.4 | |
| 酒 | 0.1 | |
| ・マーシャルピーンズ | | |
| マーシャルピーンズ | 10 | |

| ごんたて名 20日 水 | | |
|---|-------|-------|
| ぎゅうにゅう ごはん けんちん汁 トンテキ ポイルキャベツ | | |
| 食品名 | 分量(g) | エネルギー |
| 牛乳 | 206 | 680 |
| ごはん | 80 | |
| ・けんちん汁 | | |
| 冷凍豆腐 | 20 | |
| 油揚げ | 5 | |
| 大根 | 20 | |
| 人参 | 10 | |
| 板こんにやく | 10 | |
| 青ねぎ | 5 | |
| 淡口しょうゆ | 5 | |
| 酒 | 1 | 28 |
| みりん | 0.5 | |
| 削り節 | 3 | |
| 塩 | 0.1 | |
| 菜種油 | 0.5 | |
| ・トンテキ | | |
| 豚肉 | 60 | |
| にんにく | 0.7 | |
| ウスターソース | 5 | |
| みりん | 5 | |
| 酒 | 0.8 | 23.9 |
| 塩 | 0.1 | |
| こしょう | 0.01 | |
| 菜種油 | 0.5 | |
| ・ポイルキャベツ | | |
| キャベツ | 35 | |
| マヨネーズ風ドレッシング | 5 | |

| ごんたて名 21日 木 | | |
|---|-------|-------|
| ぎゅうにゅう パン ミネストローネ バジルチキン つきげしょう(小学校のみ) プチみかんゼリー(中学校のみ) | | |
| 食品名 | 分量(g) | エネルギー |
| 牛乳 | 206 | 704 |
| パン | 55 | |
| ・ミネストローネ | | |
| ソーセージ | 20 | |
| 玉ねぎ | 30 | |
| キャベツ | 25 | |
| 人参 | 10 | |
| トマト水煮 | 13 | |
| コーン | 10 | |
| トマトケチャップ | 7 | |
| 鶏がらスープ | 2 | 26.2 |
| コンソメの素 | 1 | |
| 淡口しょうゆ | 1 | |
| 白ワイン | 0.2 | |
| 塩 | 0.3 | |
| こしょう | 0.01 | |
| ・バジルチキン | | |
| 鶏肉 | 30 | |
| じゃがいも | 30 | |
| 人参 | 5 | |
| バジルペースト | 2 | |
| 塩 | 0.3 | 27.7 |
| こしょう | 0.01 | |
| オリーブ油 | 0.5 | |
| ・月化粧(小学校のみ) | | |
| 月化粧 | 34 | |
| ・プチみかんゼリー(中学校のみ) | | |
| プチみかんゼリー | 22 | |

| ごんたて名 22日 金 | | |
|--|-------|-------|
| ぎゅうにゅう ごはん ぶたじゃが ちくさあえ ミニフィッシュ | | |
| 食品名 | 分量(g) | エネルギー |
| 牛乳 | 206 | 625 |
| ごはん | 80 | |
| ・豚じゃが | | |
| 豚肉 | 20 | |
| 平天 | 20 | |
| じゃがいも | 50 | |
| 玉ねぎ | 40 | |
| 人参 | 5 | |
| さやいんげん | 5 | |
| 濃口しょうゆ | 5 | |
| 砂糖 | 2.2 | 26.4 |
| 削り節 | 2 | |
| みりん | 1 | |
| 菜種油 | 1 | |
| ・千草あえ | | |
| 切りいか | 15 | |
| 油揚げ | 4 | |
| キャベツ | 20 | |
| 人参 | 10 | |
| 太もやし | 10 | |
| 淡口しょうゆ | 1.7 | 14.3 |
| 砂糖 | 0.8 | |
| 米酢 | 0.6 | |
| ごま油 | 0.1 | |
| ・ミニフィッシュ | | |
| ミニフィッシュ | 11個 | |
| ミニフィッシュ | 3.5 | |

| ごんたて名 25日 月 | | |
|--|-------|-------|
| ぎゅうにゅう ごはん わかめとコーンのスープ はるさめのごもくいため アセロラゼリー | | |
| 食品名 | 分量(g) | エネルギー |
| 牛乳 | 206 | 598 |
| ごはん | 80 | |
| ・わかめとコーンのスープ | | |
| 鶏肉 | 15 | |
| 干しわかめ | 0.5 | |
| 玉ねぎ | 20 | |
| 人参 | 10 | |
| コーン | 10 | |
| 鶏がらスープ | 2 | |
| 淡口しょうゆ | 5 | |
| こしょう | 0.02 | 20.7 |
| ・春雨の五目炒め | | |
| 豚肉 | 20 | |
| 春雨 | 7 | |
| にら | 7 | |
| 人参 | 5 | |
| たけのこ | 5 | |
| 青ねぎ | 1.5 | |
| しょうが | 1 | |
| 濃口しょうゆ | 3.8 | |
| 砂糖 | 1.35 | 13.3 |
| 酒 | 0.8 | |
| 菜種油 | 1 | |
| ・アセロラゼリー | | |
| アセロラゼリー | 60 | |

| ごんたて名 26日 火 | | |
|---------------------------------|-------|-------|
| ぎゅうにゅう パン カレースープ ポテトピザ | | |
| 食品名 | 分量(g) | エネルギー |
| 牛乳 | 206 | 601 |
| パン | 55 | |
| ・カレースープ | | |
| 鶏肉 | 15 | |
| 玉ねぎ | 30 | |
| キャベツ | 20 | |
| 人参 | 10 | |
| コーン | 5 | |
| グリーンピース | 5 | |
| カレールー | 10 | |
| 濃口しょうゆ | 2 | 26.3 |
| 鶏がらスープ | 1 | |
| ウスターソース | 0.5 | |
| 塩 | 0.02 | |
| こしょう | 0.01 | |
| 菜種油 | 0.5 | |
| ・ポテトピザ | | |
| じゃがいも | 30 | |
| 玉ねぎ | 10 | |
| ピーマン | 3 | |
| ピザソース | 3.5 | |
| 菜種油 | 0.5 | 23.2 |

| ごんたて名 27日 水 | | |
|--|-------|-------|
| ぎゅうにゅう ごはん いなかじる たらのあげだしふう きゅうりのおこんぶあえ | | |
| 食品名 | 分量(g) | エネルギー |
| 牛乳 | 206 | 613 |
| ごはん | 80 | |
| ・田舎汁 | | |
| 冷凍豆腐 | 20 | |
| 里芋 | 15 | |
| 人参 | 10 | |
| ささがきごぼう | 10 | |
| しめじ | 5 | |
| 青ねぎ | 5 | |
| 赤味噌 | 7 | |
| 白味噌 | 4 | 27.1 |
| 削り節 | 3 | |
| だし昆布 | 0.5 | |
| ・たらの揚げだし風 | | |
| 鶏肉 | 50 | |
| 大根 | 10 | |
| でん粉 | 6 | |
| 濃口しょうゆ | 3.8 | |
| 砂糖 | 2 | |
| みりん | 1.5 | |
| 削り節 | 1 | 14.4 |
| 菜種油 | 4 | |
| ・きゅうりの塩昆布あえ | | |
| きゅうり | 10 | |
| 人参 | 3 | |
| 塩昆布 | 0.3 | |
| ごま油 | 0.3 | |

| ごんたて名 28日 木 | | |
|---|-------|-------|
| ぎゅうにゅう パン ポトフ フランクフルト もやしのソテー | | |
| 食品名 | 分量(g) | エネルギー |
| 牛乳 | 206 | 593 |
| パン | 55 | |
| ・ポトフ | | |
| 鶏肉 | 20 | |
| じゃがいも | 30 | |
| 玉ねぎ | 30 | |
| キャベツ | 20 | |
| 人参 | 15 | |
| パセリ | 0.1 | |
| コンソメの素 | 1 | |
| 鶏がらスープ | 1 | 24.5 |
| 濃口しょうゆ | 0.2 | |
| 塩 | 0.25 | |
| こしょう | 0.02 | |
| 菜種油 | 0.1 | |
| ・フランクフルト | | |
| フランクフルト | 1個 | |
| フランクフルト | 40 | |
| 菜種油 | 0.5 | |
| ・もやしのソテー | | |
| 太もやし | 20 | |
| コーン | 10 | |
| コンソメの素 | 0.3 | |
| 塩 | 0.05 | |
| こしょう | 0.01 | |
| 菜種油 | 0.5 | |

| ごんたて名 29日 金 | | |
|--|-------|-------|
| ぎゅうにゅう ごはん(げんりょう) かやくうどん やさいいため | | |
| 食品名 | 分量(g) | エネルギー |
| 牛乳 | 206 | 565 |
| ごはん | 70 | |
| ・かやくうどん | | |
| 冷凍うどん | 60 | |
| かまぼこ | 20 | |
| 油揚げ | 5 | |
| 人参 | 10 | |
| 青ねぎ | 8 | |
| しいたけ | 5 | |
| 淡口しょうゆ | 6 | |
| 削り節 | 3 | 22.8 |
| だし昆布 | 1 | |
| みりん | 0.5 | |
| ・野菜炒め | | |
| 豚肉 | 20 | |
| キャベツ | 20 | |
| 人参 | 10 | |
| チンゲンサイ | 10 | |
| 太もやし | 10 | |
| 濃口しょうゆ | 1.2 | |
| オイスターソース | 0.3 | 13.1 |
| 塩 | 0.07 | |
| こしょう | 0.01 | |
| 菜種油 | 0.5 | |