

A コース	B コース	主食	牛乳	赤の仲間 (血や肉になる)		緑の仲間 (体の調子を整える)		黄の仲間 (熱や力の元になる)		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
5/1	2	端午の節句献立		鶏肉 油揚げ 味噌 厚揚げ なたと	牛乳	人参 ほうれん草	たけのこ 枝豆 にんにく 生姜 大根 長ねぎ えのきたけ	白ごはん 砂糖 でん粉 柏餅	米油 大豆白絞油	867 Kcal 39.5 g 23.4 g 2.6 g
2	7	麦ごはん	焼きメンチカツ パンパンジーサラダ みそワタンスープ	焼きメンチカツ ソフトチキン 豚肉 味噌	牛乳	チンゲン菜 人参 にら	きゅうり もやし 白菜 干しいたけ とうもろこし 黒きくらげ	麦ごはん 砂糖 ワタン	ごま風味ドレッシング ごま ごま油	834 Kcal 28.2 g 25.9 g 2.7 g
7	8	旬の味覚献立～かつお～		かつお 味噌 ツナ水煮 かに風味かまぼこ 豚肉 豆腐	牛乳 ひじき	パプリカ 小松菜 人参	枝豆 大根 レモン果汁 玉ねぎ えのきたけ 生姜	麦ごはん 砂糖	大豆白絞油 ごま 和風ドレッシング 和風クリームドレッシング アーモンド ごま油	843 Kcal 42.2 g 26.5 g 2.5 g
8	9	旬の味覚献立～お茶～		納豆 豚肉 鶏肉 豆腐 鶏卵	牛乳 お茶プリン	人参 さやいんげん ほうれん草	玉ねぎ 長ねぎ おなしめじ	麦ごはん じゃがいも こんにゃく 砂糖 でん粉	大豆白絞油 米油	827 Kcal 35.3 g 21.8 g 2.1 g
9	10	試合前おすすめ献立		豚肉 さつま揚げ	牛乳 塩昆布	人参	干しいたけ 長ねぎ ごぼう たけのこ 生姜 きゅうり 白菜 枝豆 梅	ソフトめん こんにゃく 砂糖 でん粉 餅いなり	ごま油	806 Kcal 35.3 g 17.1 g 3.1 g
10	13	こおりやま お米の日		ハンバーグ ツナ水煮 鶏肉	牛乳 粉チーズ	トマト パプリカ ブロッコリー 人参	もやし 大根 レモン果汁 玉ねぎ マッシュルーム	白ごはん 砂糖 じゃがいも 米粉 ベシメルソース	アーモンド イタリアンドレッシング 米油 バター	856 Kcal 39.2 g 25.8 g 2.4 g
13	14	ご当地料理献立～北海道～		ホッケのフライ 豚肉 味噌	牛乳 塩昆布	人参 チンゲン菜 にら	キャベツ 白菜 もやし とうもろこし	麦ごはん 砂糖 じゃがいも	大豆白絞油 ごま ごま油 バター	805 Kcal 27.7 g 25.1 g 2.3 g
14	17	コッペ ドックパン	ウインナーのケチャップソースかけ 揚げごぼうのサラダ えびだんごスープ	ウインナー ツナ油漬け えびだんご 鶏肉 豆腐	牛乳	トマト パセリ ブロッコリー 人参 小松菜	大根 フライドごぼう キャベツ 干しいたけ	パン 砂糖 マロニー	和風ドレッシング ごま油	815 Kcal 36.4 g 30.8 g 3.9 g
17	20	旬の味覚献立～新玉ねぎ～		豚肉のパーベキュー焼き ソフトチキン かつお節 厚揚げ 味噌	牛乳 青のり小魚	小松菜 人参 葉大根	もやし 玉ねぎ えのきたけ	麦ごはん さといも	卵なしマヨネーズ	806 Kcal 33.2 g 25.3 g 2.8 g
20	21	あさか舞 ごはん	いわしの甘露煮 豆味噌 じゃが豚キムチ	いわしの甘露煮 いわし大豆 味噌 豚肉	牛乳	にら 人参	玉ねぎ 白菜キムチ	白ごはん 砂糖 じゃがいも こんにゃく 水あめ	米油	815 Kcal 34.2 g 21.9 g 2.4 g
21	22	旬の味覚献立～アスパラガス～		ツナ油漬け ツナ水煮 ベーコン	牛乳	アスパラガス 人参 ブロッコリー トマト	きゅうり 玉ねぎ にんにく マスカットゼリー 黄桃缶詰 みかん パイナップル レモン汁	パン マカロニ じゃがいも 砂糖 白玉こんにゃく サイダー	卵なしマヨネーズ 米油	850 Kcal 29.8 g 29.3 g 3.0 g
22	23	世界の料理献立～中国～		焼き豚 いり玉子 豚肉	牛乳	人参 ほうれん草	長ねぎ 餃子 えのきたけ 大根 アセロラゼリー	麦ごはん すいとん	米油 ごま油	839 Kcal 27.1 g 23.4 g 2.8 g
23	24	手作り献立		豚肉 味噌 ウインナー	牛乳 チーズ	にら 人参 パセリ	にんにく 生姜 長ねぎ 白菜 もやし 黒きくらげ 玉ねぎ 河内晩柑	中華めん じゃがいも	米油 ごま ごま油	808 Kcal 34.3 g 21.5 g 2.9 g
24	27	かみかみ献立		豚肉 ツナ油漬け 鶏肉 厚揚げ 味噌	牛乳	人参 松菜 ほうれん草	玉ねぎ アップルソース 生姜 もやし とうもろこし 大根 長ねぎ	麦ごはん でん粉 砂糖 さといも	米油 ごま ごま油	825 Kcal 36.8 g 25.9 g 2.9 g
27	28	食品ロス削減デー		鶏肉 大豆ミート かに風味かまぼこ	牛乳 脱脂粉乳 海藻ミックス 寒天 ヨーグルト	人参 トマト パプリカ 青じそエキス ヨーグルト (ドレッシング)	にんにく 生姜 玉ねぎ オニオンソー アップルソース フルーツチャツネ キャベツ	麦ごはん じゃがいも	カレールウ	808 Kcal 31.0 g 16.1 g 2.9 g
28	29	日本型食生活献立		鶏肉の塩だれ焼き ソフトチキン 鶏肉 厚揚げ	牛乳 ひじき	小松菜 人参 葉大根	切干し大根 えのきたけ 大根 長ねぎ	白ごはん 砂糖 イモもちボール	卵なしマヨネーズ ごま	873 Kcal 32.5 g 23.8 g 2.5 g
29	30	ツナピラフ	オムレツ 肉団子のトマトスープ 豆乳プリンタルト	ベーコン ツナ水煮 オムレツ ミートボール 大豆	牛乳	人参 パセリ ほうれん草 トマト	とうもろこし 玉ねぎ マッシュルーム セロリー にんにく	白ごはん じゃがいも 砂糖 豆乳プリンタルト	バター 米油	891 Kcal 29.3 g 31.9 g 2.6 g
30	31	コッペパン	キャラメルクリーム チーズ入りかばちゃフライ 小松菜サラダ コンソメスープ	ツナ油漬け ウインナー 鶏肉	牛乳	小松菜 人参 トマト チーズ パセリ	もやし レモン果汁 かぶ オニオンソー キャベツ マッシュルーム	パン 砂糖	キャラメルクリーム 大豆白絞油 米油	818 Kcal 31.3 g 27.3 g 3.3 g
31	5/1	手作り献立		さば ロースハム 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 さわかめお漬け	チンゲン菜 人参	生姜 にんにく レモン果汁 もやし 大根 おなしめじ 長ねぎ ごぼう	麦ごはん こんぶふりかけ 緑豆春雨 じゃがいもこんにゃく	卵なしマヨネーズ ごま油	868 Kcal 34.4 g 30.2 g 3.1 g
一人一食当たりの栄養摂取量				エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRE B1 mg B2 mg C mg	食塩相当量 g
				834	33.6	24.9	428	4.7	319 0.89 0.70 36	2.8

※給食材料の都合により、献立内容を一部変更する場合がありますのでご了承をお願いします。

※A Bコースの献立は1日ずつずれておりますが、月ごとに同じ献立内容となっております。また、A Bコースの献立は、同一調理場内にて調理しています。

※すべての野菜は加熱調理をしています。

HAPPY LUNCH



旬の食材
「アスパラガス」



5月の食育の目標

バランスのよい
食事をしよう



栄養のバランスがいい食事のために

何をどのくらい食べればいいのか？



食事の質

何を？

主食、主菜、副菜、汁物(具だくさん)をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。

野菜・きのこなど

1食分の量

肉・魚・卵・豆製品など

1食分の量

加熱した野菜なら・・・片手のひらに山盛り

生の野菜なら・・・両手のひらに山盛り

厚切り肉、あぶらの多い魚なら・・・

指をのぞいた手のひらの大きさ

このうち 1/3 は、色の濃い野菜にします。

薄切り肉や魚の切り身なら・・・手のひらの大きさ



副菜

野菜のビタミンやミネラル、食物繊維が体の調子を整えます。

サラダ・おひたし・和え物・煮物・きんぴらなど



主食

ごはん・パン・めんなどの糖質が体を動かすエネルギーに。

ごはん、うどん、食パンなど



主菜

肉・魚・卵・豆製品等のたんぱく質が体をつくる材料となります。

生姜焼き、唐揚げ、卵焼き、焼き魚など

汁物

野菜やいも類、海そう類等を使って第2の副菜の役割。汁の水分で満腹感も。

みそ汁、スープ、ポトフなど

〈出典「自分手帳 食生活 P18」 福島県教育委員会 平成27年11月〉

ごはん・めん・パンなど

1食分の量

ごはんは両手にのる量

1食のエネルギーの約半分は、主食からとるようにします。



学校給食は、栄養バランスのよい食事(1食分)の目安量になっています！

おうちでも給食を参考に食事をしてみましょう！



成長期みなさんにプラスして食べてほしいもの

★牛乳・乳製品★⇒カルシウムやたんぱく質を補給する。

★果物★⇒ビタミン、ミネラル類を補給する。

