

5月 給食だより



令和8年5月1日
中央小学校
給食室

新しい生活に慣れてきましたか？

新学期が始まって1ヶ月がたち、少しずつ学校生活にも慣れてきた頃ですね。5月は運動会の練習もあり、体を動かす機会が増えてきます。元気に過ごすために、毎日の朝ごはんを大切にしましょう。

今月の
目標

朝食の大切さを知ろう！

朝ごはんは、寝ている間に使われたエネルギーを補う大切な食事です。元気に1日をスタートするために、毎日しっかり食べましょう。

朝ごはんを食べるメリット



☆体のスイッチON！

寝ている間に下がった体温を上げ
体が目覚めます。



☆頭のスイッチON！

集中力が高まり、
授業にしっかり取り組めます。



☆元気のもと！

体を動かすエネルギーになり
元気に活動できます。

朝ごはんを食べないと、体や頭がうまく目覚めず、ぼーっとしてしまうことがあります。しっかり食べて、元気いっぱい学校生活を送りましょう。

保護者の方へ

5月は運動会の練習が始まり、体を動かす機会が増えてきます。朝ごはんを食べることで、活動に必要なエネルギーをしっかり補うことができます。忙しい朝ではありますが、出来る範囲で朝ごはんをとる習慣づけをお願いいたします。

4月 みんなの声

ポテトドッグ美味しかった。
わかめごはんが好き！
ポークビーンズ美味しかった。
完食しました！！

令和8年度 5月こんだてよていひょう 相模原市立中央小学校



日	主食	ぎゅうにゅう	おかず	赤の仲間 血や肉になる たんぱくしつ・カルシウム	黄の仲間 熱や力の元になる たんすいかがつ・ししつ	緑の仲間 体の調子を整える ビタミン・ミネラル	1材料- たんぱく質 脂質 食塩相当量
1金	★ごはん マーボーもやしとん	○	ちんげんさいスープ フルーツジュレ	ぎゅうにゅう・たまご がたにく・とりにく みそ	こめ・さとう でんぶん・あぶら ゼリーのこな	にんじん・にら・ちんげんさい ながねぎ・たいすもやし たけのこ・にんにく パイン・もも・りんご・みかん	677kcal 26.6g 17.8g 2.2g
7木	コッパン	○	そらまめのシチュー(3年生さやむき) ひじきのサラダ	ぎゅうにゅう・とりにく ベーコン・チーズ ひじき・まぐろ・脱脂粉乳	コッパン・じゃがいも さとう・あぶら マーガリン・こむぎこ	そらまめ・にんじん きゅうり・キャベツ たまねぎ・マッシュルーム	605kcal 23.9g 23.8g 2.4g
8金	サンマーメン	○	ししゃものいそべあげ まっちゃんどあまなっとうのむしパン こぶくろアーモンド	ぎゅうにゅう・とりにく ししゃも・あおさ あずき	ちゅうかめん・でんぶん あぶら・アーモンド こむぎこ・ほっとけきこ	にんじん・キャベツ・もやし たまねぎ・しいたけ・しょうが にんにく・まっちゃん	652kcal 26.3g 26.5g 2.6g
11月	たけのこごはん	○	かれないのからあげ ごまととうふのみそしる	ぎゅうにゅう・かれない あぶらあげ・とうふ だいたず・みそ	こめ・じゃがいも でんぶん・ごま・あぶら	にんじん・ながねぎ たけのこ・しいたけ	658kcal 28.4g 23.9g 2.6g
12火	★ごはん	○	さわらのみそやき キャベツときゅうりのあさづけ むらくもじる	ぎゅうにゅう・たまご とりにく・さわら とうふ・みそ	こめ・さとう でんぶん	にんじん・こまつな きゅうり・キャベツ にんにく・しょうが	609kcal 31.3g 19.3g 2.5g
13水	チキンライス	○	ホキのアーモンドやき しろいんげんまめのポタージュ	ぎゅうにゅう とりにく・ホキ いんげんまめ・脱脂粉乳	こめ・じゃがいも こむぎこ・あぶら マーガリン・アーモンド	にんじん・たまねぎ マッシュルーム	624kcal 26.7g 19.5g 2.5g
14木	まめごはん	○	さばのしおやき すましじる	ぎゅうにゅう うずらのたまご さば・とうふ	こめ	こまつな・にんじん グリーンピース・えのきたけ しょうが	605kcal 25.2g 25.4g 2.4g
15金	くろパン	○	だいたずとりにくのトマトに こまつなのソテー	ぎゅうにゅう・とりにく ベーコン・ハム だいたず	くろパン・マカロニ さとう・あぶら	にんじん・トマト こまつな・たまねぎ もやし・にんにく	602kcal 27.9g 18.5g 2.6g
18月	★ごはん	○	ちぐさたまご じゃがいもとあぶらあげのみそしる こまふりかけ	ぎゅうにゅう・たまご とりにく・とうふ・あぶらあげ ひじき・わかめ・みそ	こめ・じゃがいも さとう・あぶら ごま	にんじん・こまつな ながねぎ・たまねぎ	636kcal 24.6g 19.0g 2.4g
19火	ツナコーントースト	○	とうにゅうカレースープ カラマンダリンオレンジ	ぎゅうにゅう・とりにく まぐろ・えび とうにゅう	しょくパン・じゃがいも マヨネーズ・あぶら	にんじん・キャベツ たまねぎ・コーン カラマンダリンオレンジ	629kcal 25.9g 25.4g 2.4g
20水	ごはん	○	なまあげのしせんに キャベツのいためもの ニューサマーオレンジ	ぎゅうにゅう・がたにく なまあげ・みそ	こめ・さとう でんぶん・あぶら	にんじん・ちんげんさい キャベツ・たまねぎ にんにく・しょうが ニューサマーオレンジ	645kcal 26.4g 20.7g 1.6g
21木	アスパラピラフ	○	かつおのこめこあげ マカロニスープ	ぎゅうにゅう・がたにく ソーセージ・ベーコン かつお	こめ・マカロニ じゃがいも・さとう じょうしんこ・あぶら	にんじん・アスパラガス たまねぎ・コーン マッシュルーム しょうが・レモン	653kcal 29.7g 20.3g 2.5g
22金	★ごはん まめまめドラカレー	○	はるキャベツのスープ みしょうかん	ぎゅうにゅう がたにく・ベーコン だいたず・レンズまめ	こめ でんぶん・あぶら	にんじん・ピーマン・トマト キャベツ・たまねぎ にんにく・みしょうかん	600kcal 22.4g 16.6g 2.4g
25月	コッパン	○	しろいんげんまめのコロック もやしスープ りんごジャム	ぎゅうにゅう とりにく・がたにく いんげんまめ・脱脂粉乳	コッパン・じゃがいも こむぎこ・パン粉・でんぶん マーガリン・あぶら	にんじん・にら・ながねぎ たまねぎ・もやし・たけのこ しいたけ・りんごジャム	683kcal 25.3g 25.8g 2.6g
26火	きつねうどん	○	じゃがいものごまフライ キャベツのおかかあえ	ぎゅうにゅう・がたにく はなかつお・あぶらあげ 脱脂粉乳	うどん・じゃがいも パンこ・こむぎこ さとう・あぶら・ごま	にんじん・こまつな ながねぎ・キャベツ もやし	611kcal 27.2g 26.3g 2.8g
27水	ごはん	○	おやこに こまつなとあぶらあげのにびたし てづくりなめたけ	ぎゅうにゅう・たまご とりにく・はなかつお あぶらあげ	こめ・じゃがいも さとう・あぶら	にんじん・こまつな グリーンピース・たまねぎ もやし・えのきたけ	645kcal 25.9g 16.1g 2.1g
28木	★ごはん	○	きびなごのなんばんづけ やさしいのこまあえ たまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう きびなご・わかめ みそ	こめ・じゃがいも さとう・でんぶん ごま・あぶら	にんじん・さやエンドウ ながねぎ・キャベツ たまねぎ・もやし	611kcal 21.7g 15.9g 2.5g
29金	ロールパン	リンゴ ジュース	ポテトのカリカリやき レタスとがたにくのスープ フルーツあえ	がたにく・チーズ ソーセージ・ベーコン	ロールパン・じゃがいも ごま・あぶら	にんじん・レタス・しいたけ みかん・パイン・もも リンゴジュース	702kcal 19.3g 23.3g 2.7g

★ごはん 委託業者が炊いたごはんです。産地は自校炊飯と同じものを使用します。

エネルギー 636キロカロリー たんぱくしつ 25.8グラム
ししつ 21.3グラム しょくえん 2.4グラム
そうとうりょう