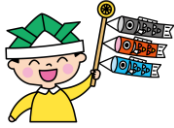


令和8年度



5月こんだてよていひょう (小学校)



中井町学校給食センター

日 曜日	こんだてめい	おもなしょくひんとそのはたらき			エネルギー	備 考
		からだをうごかす エネルギーになる	からだをつくる	からだのちょうしを ととのえる	たんぱく質 脂質	
		きいろ	あか	みどり	食塩相当量 カルシウム	
1 金	わかめうどん ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ こどものひせりー	ごはん あぶら こむぎこ こどものひせりー	とりにく わかめ ちくわ あおのり	にんじん だいこん はくさい ながねぎ	653 kcal 24.8 g 19.7 g 2.6 g 304 mg	こどもの日(5月5日) <ちくわ> 1~4年 1こ 5・6年 2こ
7 木	ごはん ぎゅうにゅう アカウオのみそマヨネーズやき キャベツのこんぶあえ よしのじる	ごはん あぶら かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう とうふ アカウオ みそ しおこんぶ とりにく	キャベツ ながねぎ きゅうり にんじん たけのこ だいこん	594 kcal 26.4 g 16.7 g 2.2 g 268 mg	
8 金	しおラーメン ぎゅうにゅう はるまき	ホットラーメン あぶら ごま ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく なるとまき	にんじん ながねぎ たまねぎ はるまき キャベツ もやし にら	631 kcal 23.3 g 21.4 g 2.9 g 258 mg	
11 月	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのてりやき わかめサラダ たまねぎとじゃがいものみそしる	ごはん じゃがいも かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく わかめ あぶらあげ みそ	きゅうり だいこん たまねぎ しょうが にんじん	605 kcal 25.2 g 16.7 g 2.1 g 264 mg	
12 火	あげパン ぎゅうにゅう とりにくのトマトソースに いんげんのソテー	コッペパン じゃがいも グラニューとう あぶら デミグラスソース ホワイトルー	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	にんじん たまねぎ とうもろこし さやいんげん トマトピューレー	626 kcal 21.8 g 26.0 g 2.9 g 268 mg	
13 水	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのあまからいため マロニスープ	ごはん さとう かたくりこ マロニー あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ	たまねぎ ごまつな にんじん しょうが ピーマン にんにく キャベツ たけのこ	633 kcal 24.1 g 19.0 g 2.2 g 274 mg	
14 木	ごはん ぎゅうにゅう やわらかハンバーグ(おろしソース) だいたいのいそに かきたまじる	ごはん さとう かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう たまご ハンバーグ とうふ ひじき あぶらあげ だいたい	だいこん にんじん たまねぎ えのきたけ ほうれんそう	635 kcal 24.2 g 18.9 g 2.5 g 357 mg	
15 金	ソースやきそば ぎゅうにゅう ギョウザ だいこんサラダ	やきそばようむしめん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ギョウザ ツナ	にんじん だいこん たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし もやし ピーマン うめ(ドレッシング)	708 kcal 26.2 g 25.7 g 2.9 g 332 mg	<ギョウザ> 2こ
18 月	<郷土料理献立(石川県)> ごはん ぎゅうにゅう じぶに やさしいごまあえ ぶどうゼリー	ごはん こむぎこ さとう ごま ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ふ	ほうれんそう ごまつな たけのこ にんじん だいこん もやし	625 kcal 21.5 g 13.7 g 2.1 g 289 mg	治部煮(じぶに): 鶏肉と野菜を とろみのあるだてで 煮た料理。
19 火	ミルクパン ぎゅうにゅう ぶたにくのコロッケ コールスローサラダ クリームスープ	ミルクパン あぶら コロッケ じゃがいも ポターージュスープのもと	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご(ドレッシング)	キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ	630 kcal 18.7 g 24.5 g 2.3 g 386 mg	井ノ口小学校6年生 中村小学校6年生 給食はありません

*食材の入荷状況等により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

*食品欄の下線がついている食材は中井町産です。

日曜日	こんだてめい	おもなしょくひんとそのはたらき			エネルギー	備考
		からだをうごかす エネルギーになる	からだをつくる	からだのちょうしを ととのえる	たんぱく質 脂質	
		きいろ	あか	みどり	食塩相当量 カルシウム	
20 水	ごはん ぎゅうにゅう マーボーあつあげ ちゅうかサラダ	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ	ぶたにく だいずミート あつあげ みそ ツナ	もやし にんじん だいこん ながねぎ きゅうり しょうが にんにく	633 kcal 24.8 g 20.1 g 1.6 g 413 mg	井ノ口小学校6年生 中村小学校6年生 給食はありません
21 木	ごはん ぎゅうにゅう しろみざかなのしょうがふうみやき ほうれんそうのおかかあえ とんじる	ごはん さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ホキ マグロいとがき ぶたにく とうふ みそ	ほうれんそう ながねぎ もやし にんじん たまねぎ だいこん	594 kcal 29.6 g 14.6 g 2.7 g 294 mg	
22 金	ソフトめん・カレーソース ぎゅうにゅう フレンチサラダ	ソフトめん あぶら さとう カレールー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート ハム	にんじん にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり グリーンピース	613 kcal 25.1 g 18.6 g 2.4 g 275 mg	
25 月	ごはん ぎゅうにゅう なまあげのちゅうかに あさづけふうサラダ	ごはん あぶら かたくりこ ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ しおこんぶ オイスターソース(かき)	にんじん キャベツ たまねぎ きゅうり しいたけ いんげん うめ(ドレッシング)	639 kcal 24.9 g 20.7 g 1.2 g 395 mg	
26 火	くろパン ぎゅうにゅう ミルメーク とりにくのマーマレードやき ブロッコリーのサラダ せんぎりやさいのコンソメスープ	くろパン あぶら マーマレード ミルメークコーヒー	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン たまご(ドレッシング)	たまねぎ キャベツ にんじん もやし とうもろこし パセリ ブロッコリー しめじ カリフラワー にんにく	635 kcal 28.5 g 22.7 g 2.5 g 323 mg	
27 水	そぼろごはん ぎゅうにゅう けんちんじる	ごはん あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら	とりにく こうやとうふ とうふ	にんじん ながねぎ グリーンピース ごぼう だいこん こんにゃく	645 kcal 25.0 g 20.5 g 2.3 g 328 mg	
28 木	ハヤシライス ぎゅうにゅう りっちゃんサラダ	ごはん ハヤシルー デミグラスソース あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム しおこんぶ	たまねぎ きゅうり にんじん キャベツ とうもろこし マッシュルーム	629 kcal 21.1 g 17.0 g 2.3 g 255 mg	井ノ口小学校5年生 中村小学校5年生 給食はありません
29 金	ごもくうどん ぎゅうにゅう アジフライ	ゆでめん あぶら さとう	ぎゅうにゅう アジフライ あぶらあげ とりにく	にんじん だいこん たけのこ ながねぎ もやし	653 kcal 27.2 g 19.9 g 2.4 g 271 mg	井ノ口小学校5年生 給食はありません

新生活の疲れが出ていませんか？

風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。

ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。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。



<p>食事</p> <p>朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。</p> <p>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。</p>	<p>睡眠</p> <p>早寝・早起きを心がけましょう。</p> <p>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。</p>	<p>運動</p> <p>日中は元気に体を動かしましょう。</p> <p>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。</p>
--	--	---