



令和6年度 中学校

釧路市教育委員会総務課音別係

5月 給食だより



5月の平均栄養価
エネルギー757kcal
たんぱく質28.5g

新学期が始まって1か月が過ぎましたね。だんだんと暖かくなり、過ごしやすい時期ですが、5月は連休があり4月からの新しい環境での疲れが出やすい時期でもあります。元気に過ごすためにも、早寝・早起きをしてきちんと朝食をとって、体と心のリズムを整えましょう。

☆牛乳は毎日つきます。第2・第4火曜日はパンの日です。

日	献立名	黄色のなかま エネルギーのもとになる	赤色のなかま 体をつくるもとになる	緑色のなかま 体の調子を整えるもとになる
1水	親子そぼろ丼 ちゃんこ汁	ご飯/油/さとう ごま油	とりひき肉/たまご 油あげ/とうふ/みそ	しょうが/人参 大根/しいたけ
7火	みそ汁 白身魚フライタル付 小松菜ごま和え	ご飯 油/タルタルソース ごま/さとう	みそ/油あげ 白身魚フライ	小松菜/もやし にんじん
8水	みそ汁 焼きとり風 ちくわの和え物	ご飯 さとう/ごま油	みそ とり肉 焼きちくわ/塩昆布	まいたけ/もやし にんじん/玉ねぎ ほうれん草
9木	焼きそば 二色だんご汁	ご飯 いももち	ぶた肉 とり肉/油あげ	もやし/キャベツ/玉ねぎ 人参/しいたけ/かぼちゃ
10金	たけのご飯 みそ汁 ツナブロッコリー	ご飯/さとう/しらたき マヨネーズ	とりひき肉/油あげ ひじき/みそ/ふのり まぐろツナ水煮	たけのご/ごぼう しいたけ/にんじん キャベツ/ブロッコリー
13月	みそ汁 さばしょうが煮 もやしのナムル	ご飯 ごま油/さとう/白ごま	みそ/たまご さばしょうが煮	にら もやし/人参 きゅうり
14火	ロールパン 肉だんごの ブラウンシチュー マカロニサラダ ミルクコーヒー味	ロールパン じゃがいも/油 マカロニ/マヨネーズ ミルクコーヒー味	とり肉だんご/ハム	人参/玉ねぎ きゅうり
15水	マーボー丼 みそ汁	ご飯/さとう/油 じゃがいも	ぶたひき肉/とうふ みそ/わかめ	しょうが/にんにく 人参/ねぎ/玉ねぎ
16木	タンタンメン 白玉入りフルーツ	中華めん/油 白ごま/白玉だんご	ぶたひき肉/みそ	人参/玉ねぎ 白菜/もやし みかん/パイナップル
17金	ご飯 おでん風 ひじき春巻	ご飯/じゃがいも こんにゃく 油	とり肉だんご/厚揚げ やしちくわ/うずらたまご ひじきはるまき	大根/人参
20月	ハヤシライス 杏仁と さくらんぼゼリー	ご飯/じゃがいも 杏仁とうふ	ぶた肉	人参/玉ねぎ
21火	ご飯 すまし汁 厚揚げととり肉の みそ炒め ほうれん草なめたけ和え	ご飯 さとう/油	とうふ/厚揚げ とり肉/みそ	えのきたけ/しいたけ 人参/しょうが もやし/ほうれん草 なめたけ茶づけ

献立に取り入れているしいたけとフキは音別産です

☆ 都合により献立、食材を変更することがあります。
☆ アレルギー食品表示の義務化により「卵・乳・小麦・エビ・かに・落花生（種実類）・そば」は、太線でさらに下線を引いています。

日曜	献立名	黄色のなかま エネルギーのもとになる	赤色のなかま 体をつくるもとになる	緑色のなかま 体の調子を整えるもとになる
22水	ご飯 みそ汁 大豆のいそ煮 しゅうまい	ご飯 こんにゃく/油	油揚げ/みそ/大豆 ひじき/とり肉 焼きちくわ しゅうまい	玉ねぎ/ごぼう 人参
23木	カレーうどん お米deスイートポテト	うどん/さとう お米deスイートポテト	ぶた肉/厚揚げ 焼きちくわ	人参/玉ねぎ しいたけ
24金	コーンピラフ 白菜のスープ 手作りいちごゼリー	ご飯/バター 手作りいちごゼリー	ベーコン	コーン/人参 玉ねぎ/白菜
27月	みそ汁 じゃがいもそぼろ煮 厚焼きたまご	ご飯 じゃがいも/さとう かたくり粉	みそ/油あげ ぶたひき肉 厚焼きたまご	フキ 人参/玉ねぎ
28火	コッパパン 大根とハムのスープ ポテトサラダ 冷凍パイナップル	コッパパン じゃがいも/マヨネーズ	ハム	大根/人参 玉ねぎ 冷凍パイナップル
29水	みそ汁 チンジャオロース きゅうりとわかめの 酢の物	ご飯 かたくり粉 さとう	みそ/ぶた肉 わかめ	ごぼう/人参 たけのこ/もやし ピーマン/しょうが にんにく/きゅうり
30木	和風スパゲティ フレンチドック	スパゲティ/さとう	とり肉/焼きちくわ フレンチドック	人参/ごぼう/玉ねぎ キャベツ/しいたけ
31金	ご飯 ぶた汁 焼きぎょうざ ふりかけさげばっば	ご飯 じゃがいも/こんにゃく	ぶた肉/とうふ/みそ ぎょうざ/さげばっば	人参/ごぼう/玉ねぎ 大根

朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい！

毎日、朝ごはんを食べていますか？寝坊して食べる時間がなかったり、おなかがすいていなくて食べられなかったりがあるかもしれません。朝ごはんは、眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源としてとても大切です。毎朝、朝ごはんを食べている人は学力や運動能力が高い傾向にあることがわかっています。しっかり朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

朝ごはんをステップアップ！



朝ごはん作りを簡単に！

おすすめの常備食材

そのまま食べられるもの、電子レンジで簡単に調理できるものなど、ご家庭の状況に合わせて準備しましょう。

