



令和6年度 小学校

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634kcal  
たんぱく質23.7g

新学期が始まって、1か月がすぎました。だんだんとあたたかくなってす  
ごしやすい時期ですが、5月は長い連休があり、4月からの疲れが出やすくな  
ります。元気に過ごすためには、早ね・早おきをして、きちんと 朝ごはん  
を食べて、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
1水	おや子そぼろ丼 ちゃんこ汁	ごはん/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/にんじん だいこん/しいたけ
2木	そうめん ビーフ肉じゃがコロッケ	そうめん 油	とり肉/やきちくわ ビーフ肉じゃがコロッケ	にんじん/ねぎ/玉ねぎ こまつな/しいたけ
7火	ごはん みそ汁 白身魚フライタル付 こまつなごまあえ	ごはん 油/タルタルソース ごま/さとう	みそ/油あげ 白身魚フライ	こまつな/もやし にんじん
8水	ごはん みそ汁 やきとり風 ちくわのあえもの	ごはん さとう/ごま油	みそ とり肉 やきちくわ/しおこんぶ	まいたけ/もやし にんじん/玉ねぎ ほうれん草
9木	やきそば 二色だんご汁	ちゅうかめん/油 いももち	ぶた肉 とり肉/油あげ	もやし/キャベツ/玉ねぎ にんじん/しいたけ/かぼちゃ
10金	たけのこごはん みそ汁 ツナブロッコリー	ごはん/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 まぐるツナ水煮	たけのこ/ごぼう しいたけ/にんじん キャベツ/ブロッコリー
13月	ごはん みそ汁 さばしょうが煮 もやしのナムル	ごはん 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/にんじん 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	にんじん/玉ねぎ きゅうり
15水	マーボー丼 みそ汁	ごはん/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 にんじん/ねぎ/玉ねぎ
16木	タンタンメン 白玉入りフルーツ	ちゅうかめん/油 白ごま/白玉だんご	ぶたひき肉/みそ	にんじん/玉ねぎ はくさい/もやし みかん/パイナップル
17金	ごはん おでん風 ひじきはるまき	ごはん/じゃがいも こんにゃく 油	とり肉だんご/あつあげ やきちくわ/うずらたまご ひじきはるまき	だいこん/にんじん
20月	ハヤシライス あんにと さくらんぼゼリー	ごはん/じゃがいも あんにと さくらんぼゼリー	ぶた肉	にんじん/玉ねぎ
21火	ごはん すまし汁 あつあげとりにくの みそいため ほうれん草なめたけあえ	ごはん さとう/油	とうふ/あつあげ とり肉/みそ	えのきたけ/しいたけ にんじん/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	ごはん みそ汁 だいずのいそ煮 しゅうまい	ごはん こんにゃく/油	油あげ/みそ/だいず ひじき/とり肉 やきちくわ しゅうまい	玉ねぎ/ごぼう にんじん
23木	カレーうどん お米deスイーツポテト	うどん/さとう お米deスイーツポテト	ぶた肉/あつあげ やきちくわ	にんじん/玉ねぎ しいたけ
24金	コーンピラフ はくさいのスープ 手作りいちごゼリー	ごはん/バター 手作りいちごゼリー	ベーコン	コーン/にんじん 玉ねぎ/はくさい
27月	ごはん みそ汁 じゃがいもそぼろ煮 あつやきたまご	ごはん じゃがいも/さとう かたくり粉	みそ/油あげ ぶたひき肉 あつやきたまご	フキ にんじん/玉ねぎ
28火	コッパパン だいこんとハムのスープ 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	だいこん/にんじん 玉ねぎ 冷凍パイナップル
29水	ごはん みそ汁 チンジャオロース きゅうりとわかめの すのもの	ごはん かたくり粉 さとう	みそ/ぶた肉 わかめ	ごぼう/にんじん 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	とりにく/やきちくわ フレンチドック	にんじん/ごぼう/玉ねぎ キャベツ/しいたけ
31金	ごはん ぶた汁 やきぎょうざ ふりかけさけぼっぼ	ごはん じゃがいも/こんにゃく	ぶた肉/とうふ/みそ ぎょうざ/さけぼっぼ	にんじん/ごぼう/玉ねぎ だいこん

## 朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい!

### 朝ごはんの効果

体や脳の  
エネルギーになる

体温が上がる

脳の働きを活発に  
する

排便をうながす

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が  
自覚めます。そして、ねている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食  
べること、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸  
が動き始めて、朝の排便（うんち）をうながします。