



きゅう しょく こん だて ひょう 給 食 献 立 表

1(木)

ごはん / 牛乳
酢豚
しめじの味噌汁
ひじきふりかけ

2(金)

食パン / 牛乳
ハンバーグブラウンソース
コールスローサラダ
こまつなのスープ
マーガリン

5(月)



6(火)



7(水)

牛乳
カレーライス
フルーツポンチ

8(木)

ごはん / 牛乳
和風コロッケ
パックソース
おかひじきの華風和え
わかめと麩の味噌汁

9(金)

コッペパン / 牛乳
鶏肉の塩唐揚げ
ポテトサラダ
マカロニとキャベツのスープ
いちごジャム

12(月)

牛乳
スタミナ丼
じゃが芋の味噌汁
果物(オレンジ)

13(火)

ごはん / 牛乳
あじの甘辛ソースかけ
三色おひたし
にらたま汁

14(水)

ごはん / 牛乳
チキンのオーブン焼き
五目豆とこんにゃくの炒り煮
キャベツの味噌汁
のり佃煮

15(木)

ごはん / 牛乳
春巻き
塩昆布和え
春雨のすまし汁

16(金)

米粉パン / 牛乳
パンネのトマトソース
野菜スープ
ブルーベリージャム

19(月)

ごはん / 牛乳
鶏肉のきじ焼き
カレー金平
具たくさん味噌汁

20(火)

ごはん / 牛乳
コーンシュマイ
おかか和え
マーボー豆腐
麻婆豆腐

21(水)

いちご牛乳
ツナサンド
ヨーグルト
(中学校のみ)ジュリアンヌスープ

小学校は
陸上記録会のため
簡易給食です

22(木)

ごはん / 牛乳
味噌カツ
わかめスープ

23(金)

ごはん / 牛乳
いかのしょうが焼き
メンマの炒り煮
白玉汁

26(月)

ごはん / 牛乳
厚焼き卵
もやしとにらの炒め物
みそけんちん
味噌汁

27(火)

ごはん / 牛乳
鶏豚メンチカツ
パックソース
ゴロゴロサラダ
こまつなの味噌汁

28(水)

牛乳
豚キムチ丼
もずく入り卵スープ
はちみつレモンゼリー

29(木)

牛乳
ドライカレー
ブロッコリー添え
青菜とベーコンのスープ

30(金)

食パン / 牛乳
白身魚フライ / パックソース
ツナとキャベツのサラダ
ポテトのスープ
黒豆きなこクリーム

令和7年

給食だより



新学期が始まり、早くも1ヶ月がたちました。子どもたちも新しい環境に少しずつ慣れてきたことでしょう。しかし、疲れもたまってきている時期でもあります。また、ゴールデンウィーク明けは生活リズムがくずれがち。早寝・早起き・朝ごはんの規則正しい生活を心がけ、体と心に元気を補給しましょう。



こどもの日

た 食べもの豆知識

5月5日は
「こどもの日」
(端午の節句)です。

ちまき



もち米やもちを笹などの葉で包んだものです。病気や悪いことを追い払う力があるといわれ、端午の節句に食べるものとして中国から伝わりました。

かしわもち



柏の木の葉は新しい芽が出るまで古い葉が落ちないとされます。「跡継ぎがいなくなる」と、縁起のよいものとして、その葉で包んだおもちを子どもの成長を祝うこの日に食べるようになりました。

よもぎ



よもぎは昔から悪い気を払うために用いられました。とくに「もちぐさ」ともよばれる若芽にはさわやかな香りがあり、春先の和菓子やもちの生地によく入れて使われます。

しょうぶ



名前が武勇を意味する「尚武」や、「勝負」にも通じ、強い香りが厄払いにもなると、飾りに用いられたり、束ねてお風呂に入れて「しょうぶ湯」として楽しんだりします。

Point

規則正しい生活

重要なポイントを確認しましょう！



生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。

早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとしましょう。

朝ごはん



..... 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



脳の動きを活発にする



排便を促す



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、体や脳が目覚めます。そして、寝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で、脳に刺激を与えて脳の動きが活発になるほか、胃に食べ物が入ると腸が動き始めて、朝の排便を促します。