

	月	火	水	木	金
献立	～ 5月 食育目標 ～ 朝ごはんの大切さを知ろう		～ 5月 給食目標 ～ 食事のマナーを考えよう		1 春雨の中華和え
	体のスイッチ 朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。		背中を伸ばして 背筋を伸ばす。 体を料理の方に 向けて ひじをつかない。		チンジャオロースー 麦ごはん スーミータン チンジャオロースーは、ピーマンと細切りにした肉などを炒めた中華料理です。
	脳のスイッチ ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。		足を組まず、 そろえて 床に付ける。		小5 9 0 中7 2 8 小2 0 . 9 中2 5 . 3 牛乳 卵 ぶた肉 米 麦 油 じゃがいも さとう でんぶん はるさめ ごま ごま油 しょうが ピーマン たまねぎ もやし きゅうり 人参 パセリ コーン
献立	おなかのスイッチ 体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。		ひじを つかない。		2 こどもの日の献立
	今月の旬の食材 お茶 キャベツ たまねぎ じゃがいも 甘夏 たけのこ		千切りポテトサラダ コッパン スパゲティナポリタン 500種類以上あるといわれるほど、パスタにはたくさんの種類があり、スパゲティもその一種です。		かしわもち 春巻き ちらしずし 沢庵焼 5月5日はこどもの日です。五月人形やこいのぼりを飾ったり、柏もちやまきを食べたりする習慣があります。
			小6 1 4 中8 0 2 小2 3 . 0 中2 9 . 1 牛乳 ウインナー ベーコン チキンハム コッパン さとう 油 スパゲティ じゃがいも ピーマン たまねぎ きゅうり 人参		小6 5 6 中8 1 2 小1 8 . 5 中2 2 . 7 卵 牛乳 あつあげ 米 さとう 油 春巻き つきこんにやく でんぶん かしまち 人参 ごぼう 乾しいたけ いんげん ねぎ 大根 キャベツ ししいたけ
献立	12 切り干し大根の含め煮 かつおフライ 麦ごはん じゃがいものみそ汁 5月のかつおは「初がかつお」といって、日本ではお刺身や、たたきにして食べられます。		13 ナタデココのヨーグルトあえ チキンライス とろたまスープ ヨーグルトには、乳酸菌にゆうさんきんという、お腹の働きをよくする菌が含まれています。		8 五色和え 手作りおかかふりかけ 麦ごはん 新じゃがのそぼろ煮 新じゃがは、収穫されてすぐに出荷されるため、皮が薄くそのまま食べることもできます。
	小6 1 9 中7 8 6 小2 3 . 3 中2 9 . 3 牛乳 かつお みそ 油揚げ わかめ こんぶ 米 麦 油 つきこんにやく さとう じゃがいも 干切大根 人参 乾しいたけ いんげん ねぎ たまねぎ		小5 9 2 中7 4 8 小2 0 . 2 中2 4 . 8 とり肉 牛乳 ベーコン ヨーグルト 卵 米 油 バター でんぶん たまねぎ 人参 ねぎ グリンピース にんにく ナタデココ みかん缶 パナナ もも缶		小6 2 0 中7 6 6 小2 3 . 4 中2 8 . 5 牛乳 卵 とり肉 えだまめ ちりめん こんぶ 米 麦 さとう じゃがいも つきこんにやく 油 ごま 人参 きゅうり たまねぎ 大根 キャベツ 乾しいたけ
	小6 1 9 中7 8 6 小2 3 . 3 中2 9 . 3 牛乳 かつお みそ 油揚げ わかめ こんぶ 米 麦 油 つきこんにやく さとう じゃがいも 干切大根 人参 乾しいたけ いんげん ねぎ たまねぎ		小6 2 7 中8 0 4 小3 1 . 2 中3 9 . 0 牛乳 厚揚げ ぶたひき肉 ツナ えだまめ ココアパン さとう 油 人参 たまねぎ しめじ こまつな にんにく コーン トマト缶 しょうが キャベツ		小6 7 1 中8 2 6 小2 5 . 0 中3 0 . 1 牛乳 とり肉 わかめ こんぶ 米 麦 小麦粉 でんぶん 油 さとう ごま油 にんにく たまねぎ しょうが しいたけ 人参 のきたけ キャベツ もやし きゅうり
献立	19 東陽小・東陽中 給食なし 春キャベツのサラダ 麦ごはん 大豆の磯煮 大豆には、たんぱく質やカルシウムなどたくさんの栄養が含まれており「畑の肉」ともいわれます。		20 トマトのサラダ 麦ごはん チキンカレー トマトには、ビタミンCやリコピンなどの栄養がたくさん含まれています。		15 中華和え 鶏にら丼 麦ごはん わかめ汁 ころには、疲れをとったりスタミナを付けたりする働きのある栄養がたくさん含まれています。
	小6 2 1 中7 8 8 小2 4 . 1 中3 0 . 2 牛乳 とり肉 天ぷら 大豆 油揚げ ひじき 米 麦 油 つきこんにやく じゃがいも さとう いんげん キャベツ コーン 人参 きゅうり 乾しいたけ		小6 0 0 中7 4 0 小1 8 . 3 中2 1 . 9 牛乳 チキンハム とり肉 牛乳 米 麦 油 さとう じゃがいも トマト レタス 人参 しょうが きゅうり コーン たまねぎ にんにく		小6 7 1 中8 2 6 小2 5 . 0 中3 0 . 1 牛乳 とり肉 わかめ こんぶ 米 麦 小麦粉 でんぶん 油 さとう ごま油 にんにく たまねぎ しょうが しいたけ 人参 のきたけ キャベツ もやし きゅうり
	小6 2 1 中7 8 8 小2 4 . 1 中3 0 . 2 牛乳 とり肉 天ぷら 大豆 油揚げ ひじき 米 麦 油 つきこんにやく じゃがいも さとう いんげん キャベツ コーン 人参 きゅうり 乾しいたけ		小6 2 9 中8 0 6 小2 3 . 5 中2 8 . 7 きなこ 牛乳 チキンハム短ざく ミートボール パン 油 さとう マカロニ はるさめ キャベツ きゅうり ねぎ 人参 乾しいたけ		小5 7 5 中7 0 0 小2 4 . 6 中2 9 . 5 牛乳 いわし ちくわ チキンハム わかめ こんぶ 米 麦 さとう グリンピース きゅうり コーン 人参 レタス サラダたまねぎ キャベツ
献立	27 もやしのナムル 麦ごはん ジャーチャン豆腐 ジャーチャン豆腐は、豆腐を使った中国の家庭料理です。給食では厚揚げを使っています。		26 バインゼリー ガバオライス (具) 麦ごはん クイティオスープ 大阪・関西万博が開催中です。それにちなんで、給食でも世界の料理を出していきます。5月は「タイ」の料理です。		22 サラダ玉ねぎのサラダ いわしの梅煮 ビースわかめごはん すまし汁 東陽小学校1、2年生にグリンピースのさや剥きをしてもらう予定です。
	小6 5 0 中7 9 7 小2 6 . 2 中3 1 . 5 牛乳 ぶた肉 あつあげ 米 麦 さとう こんにやく でんぶん 油 ごま油 人参 ねぎ 乾しいたけ きゅうり たまねぎ しょうが		小6 1 0 中7 4 7 小2 4 . 9 中3 0 . 1 牛乳 鶏肉 とり肉 米 麦 ごま油 さとう 油 ビーフン たまねぎ ピーマン きくらげ ねぎ しょうがいんげん 人参 バイン		小6 1 9 中7 8 3 小2 3 . 4 中2 9 . 5 牛乳 鶏レバー とり肉 米 麦 小麦粉 でんぶん 油 さとう ワンタン しょうが ピーマン チンゲンサイ 人参 きくらげ もやし
	小6 5 0 中7 9 7 小2 6 . 2 中3 1 . 5 牛乳 ぶた肉 あつあげ 米 麦 さとう こんにやく でんぶん 油 ごま油 人参 ねぎ 乾しいたけ きゅうり たまねぎ しょうが		小6 0 9 中7 7 9 小2 4 . 5 中3 0 . 8 牛乳 ベーコン えだまめ 生クリーム チーズ ココッパン さとう 油 上新粉 アーモンド キャベツ しめじ たまねぎ コーン 人参 きゅうり		小6 1 9 中7 8 3 小2 3 . 4 中2 9 . 5 牛乳 鶏レバー とり肉 米 麦 小麦粉 でんぶん 油 さとう ワンタン しょうが ピーマン チンゲンサイ 人参 きくらげ もやし
献立	29 鶏とレバーのカラフル和え 麦ごはん ワンタンスープ レバーにはビタミンAや貧血予防に効果的な鉄分が多く含まれています。		28 アーモンドサラダ セルフドッグ キャベツのミルクスープ セルフドッグです。パンにウインナーを挟んで食べてください。お好みでサラダを一緒に挟んでもいいですよ！		23 茎わかめの酢の物 魚のピリ辛揚げ 麦ごはん たまねぎのみそ汁 茎わかめとは、わかめの茎の部分です。コリコリとした食感が特徴です。
	小6 1 9 中7 8 3 小2 3 . 4 中2 9 . 5 牛乳 鶏レバー とり肉 米 麦 小麦粉 でんぶん 油 さとう ワンタン しょうが ピーマン チンゲンサイ 人参 きくらげ もやし		小6 0 9 中7 7 9 小2 4 . 5 中3 0 . 8 牛乳 ベーコン えだまめ 生クリーム チーズ ココッパン さとう 油 上新粉 アーモンド キャベツ しめじ たまねぎ コーン 人参 きゅうり		小5 9 8 中7 3 4 小2 3 . 5 中2 7 . 9 牛乳 ホキチ 油揚げ 錦糸卵 わかめ こんぶ 米 麦 油 でんぶん 小麦粉 ごま油 さとう ごま しょうが にんにく ねぎ たまねぎ キャベツ にんにく きゅうり
	小6 1 9 中7 8 3 小2 3 . 4 中2 9 . 5 牛乳 鶏レバー とり肉 米 麦 小麦粉 でんぶん 油 さとう ワンタン しょうが ピーマン チンゲンサイ 人参 きくらげ もやし		小6 0 9 中7 7 9 小2 4 . 5 中3 0 . 8 牛乳 ベーコン えだまめ 生クリーム チーズ ココッパン さとう 油 上新粉 アーモンド キャベツ しめじ たまねぎ コーン 人参 きゅうり		小6 6 2 中7 7 3 小2 5 . 8 中2 9 . 0 油揚げ みそ わかめ こんぶ 米 麦 さとう しょうが キャベツ いんげん ねぎ 人参 だいこん

○印は、東陽・泉町産の食材です。

* 学校行事によって、給食の対応が異なる場合があります。ご不明な点がございましたら、各学校へお問い合わせ下さい。

* 献立は、食材などの都合により変更することがあります。