

# 5月給食だよ！

令和7年4月25日

寒河江市立高松小学校 発行

しんねんどがはじまり、まもなく1か月が過ぎようとしています。頑張っている分、疲れが出やすい時期にもなります。毎日を元気に過ごすためにも、生活リズムを整え、しっかり食べて、からだに栄養を届けていきましょう。そこで、大切なもののひとつが「朝ごはん」です。1日を体調よく過ごしていくために、とても重要な役割があります。

## 体と脳の目覚まし！朝ごはん ～1日を元気に過ごすための3つのスイッチ～



### ①あたまの スイッチON！

朝ごはんを食べることで、  
脳が活発に動き出し、頭がスッキリ！  
やる気と集中力が  
ぐんとアップ！！



### ②おなかの スイッチON！

朝ごはんを食べることで、  
腸が動き出す！  
うんちが出て、おなかスッキリ！！



### ③からだ スイッチON！

朝ごはんを食べることで、体温アップ！！  
からだげんきに動き出し、活発に運動ができる！  
また、病気にかかりにくくなる効果もあり！

ねらい	日(曜)	給食当番の身だしなみを確認しよう！			1日(木)	2日(金)
	予定こんだて	<div><div><div>マスク</div><div>きちんと口にあてて！</div></div><div><div>ぼうし</div><div>かみの毛が出ないように！</div></div><div><div>ボタン</div><div>きちんととめよう！</div></div><div><div>手</div><div>きれいに洗おう！爪はみじかく！</div></div><div><div>白衣</div><div>そでから服が出ないように！</div></div><div><div>ハンカチ</div><div>手を洗ったらきちんとふこう！</div></div></div>			ごはん 牛乳 かつおフライ れんこんのいために ごしきふのすましじる かしわもち 【こどもの日献立】	セルフホットドッグ (せわりコッパン・ウィンナー) 牛乳 ツナマヨサラダ マカロニやさいスープ
	きいろのなかま				ごはん パンこ あぶら さとう ふ かしわもち	コッパン さとう マヨネーズ マカロニ
	あかのなかま				牛乳 かつお さつまあげ とうふ わかめ	牛乳 ウィンナー ツナ ベーコン
	みどりのなかま				れんこん こんにゃく にんじん いんげん えのき ねぎ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ しめじ にんじん セロリ
たんばく質の働きと食品を知ろう	日(曜)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)
	予定こんだて	こどもの日		ごはん 牛乳 ささかまのしんりよくあげ やさいのおかかあえ マーボーとうふじる	あつあげのちゅうかどん 牛乳 にらやまみそしる りんごゼリー	ほうれんそうの クリームスパゲティ 牛乳 あおじそサラダ
	きいろのなかま	ふりかえきゅうじつ 振替休日		ごはん こむぎこ あぶら マヨネーズ かたくりこ こまあぶら	ごはん あぶら こまあぶら かたくりこ ゼリー	スパゲティ オリーブオイル あぶら こめこ パター
	あかのなかま			牛乳 ささかま あおのり みそ かつおぶし ぶたにく とうふ	牛乳 あつあげ ぶたにく たまご みそ	牛乳 ベーコン とりにく ツナ
	みどりのなかま			もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ ネギ しいたけ にら しょうが にんにく	キャベツ にんじん たけのこ ほしいたけ いんげん しょうが たまねぎ えのき にら	たまねぎ ほうれんそう しめじ マッシュルーム キャベツ ブロッコリー パプリカ

※ねらいの料理を斜字・下線で表記しています。また、様々な事情により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。



## 12～16日 郷土料理・特産物を味わおう

旬の山菜などの県産品が続々登場予定です。苦みや独特な味で苦手な人もいるかもしれませんが、春の味覚を味わいましょう。



ねらい	日(曜)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
郷土料理・特産物を味わおう	予定こんだて	おやこどん 牛乳 やさいのごまあえ 県産さんさいのみそしる	ごはん 牛乳 さばのみそに 県産ふきのにも 県産ぶたにくのごもくじる	県産だけのごはん 牛乳 ぎゅうにくコロッケ やさいのゆかりあえ 県産えのきのみそしる	ごはん 牛乳 とりにくのとてりやき 県産おかひじきのからしあえ はるさめスープ	しょくパン 牛乳 しろみさかなフライ ジャーマンポテト 県産こめこのクリームスープ
	きいろのなかま	ごはん あぶら ふ さとう ごま	ごはん さとう あぶら	ごはん さとう じゃがいも パンこ あぶら	ごはん さとう あぶら はるさめ	しょくパン マーガリン パンこ あぶら じゃがいも バター こめこ
	あかのなかま	牛乳 とりにく たまご とうふ みそ	牛乳 さば みそ さつまあげ ぶたにく あぶらあげ	牛乳 あぶらあげ ぎゅうにく こうやどうふ みそ	牛乳 とりにく かまぼこ ベーコン	牛乳 たら だいずたんぱく とりにく
	みどりのなかま	たまねぎ にんじん ほししいたけ もやし ほうれんそう なめこ わらび みず ふき	ふき こんにゃく にんじん だいこん ごぼう ねぎ	たけのこ こんにゃく きぬさや たまねぎ もやし ほうれんそう にんじん えのき しめじ	おかひじき もやし にんじん たまねぎ なら きくらげ	にんにく バジル たまねぎ キャベツ コーン しめじ にんじん
ねらい	日(曜)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)
鉄分の働きと食品を知ろう	予定こんだて	チキンカレー 牛乳 きりぼしだいこんサラダ	ごはん 牛乳 さけのパンこやき キャロットラペ あさりのミネストローネ	ごはん 牛乳 レバーのごまみそあえ やさいのおひたし ワンタンスープ	ソースかつどん 牛乳 かいそうサラダ かぶのみそしる	こまつな入りきつねうどん (もちいりしのだ) 牛乳 はちみつレモンゼリー
	きいろのなかま	ごはん あぶら じゃがいも さとう	ごはん パンこ オリーブあぶら さとう	ごはん こめこ かたくりこ あぶら じゃがいも さとう ごま ワンタン	ごはん パンこ あぶら ざらめ ラード	うどん あぶら さとう もち ゼリー
	あかのなかま	牛乳 とりにく チーズ まぐろ	牛乳 さけ ツナ ベーコン あさり だいず	牛乳 ぶたにく ぶたレバー みそ とりにく	牛乳 ぶたにく わかめ くきわかめ あぶらあげ みそ	牛乳 とりにく なんと あぶらあげ
	みどりのなかま	にんにく たまねぎ ブロッコリー きりぼしだいこん キャベツ	バジル オレガノ にんじん たまねぎ コーン レモン セロリ にんにく トマト	しょうが もやし こまつな にんじん チンゲンサイ メンマ ほししいたけ ねぎ	きゅうり キャベツ ブロッコリー パプリカ かぶ かぶは えのき	こまつな ごぼう にんじん ねぎ ほししいたけ
ねらい	日(曜)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
箸を正しく使って食べよう	予定こんだて	振替休業日 (5/24分)	ちずくどん 牛乳 やさいのわふうあえ しょうないふのみそしる	ごはん 牛乳 すぶた めかぶスープ	ごはん 牛乳 ほっけやき ごもくきんぴら わらびのみそしる	きなこパン 牛乳 しゃぶしゃぶサラダ わかめスープ
	きいろのなかま		ごはん あぶら さとう かたくりこ ふ	ごはん かたくりこ こめこ あぶら さとう	ごはん あぶら さとう じゃがいも	コッパパン あぶら さとう ごま
	あかのなかま		牛乳 もずく ぶたにく かまぼこ	牛乳 ぶたにく めかぶ とうふ	牛乳 ほっけ さつまあげ あつあげ みそ	牛乳 きなこ ぶたにく わかめ
	みどりのなかま		たまねぎ にんじん ピーマン コーン もやし キャベツ こまつな ねぎ	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ ほししいたけ ねぎ	れんこん こんにゃく ごぼう にんじん ピーマン たまねぎ わらび	にんにく しょうが キャベツ ブロッコリー パプリカ コーン えのき もやし

※ねらいの料理を斜字・下線で表記しています。また、様々な事情により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。