



令和6年

# 5月 給食だより

府中市教育委員会 教育政策課子ども食育係



## 朝ごはんは1日を元気にスタート!

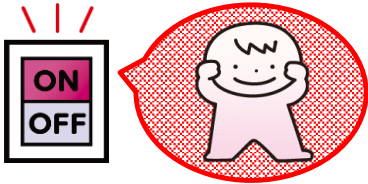


新年度が始まって1か月が経ちましたね。新しい生活には慣れてきましたか？この時期は新しい生活に慣れると同時に疲れもたまりやすくなります。毎日元気に過ごすためにも、早寝・早起き、そして朝ごはんをしっかり食べることを心がけましょう。

### 朝ごはんは3つのスイッチをオンにしよう!

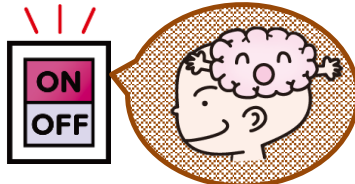


#### 体のスイッチ



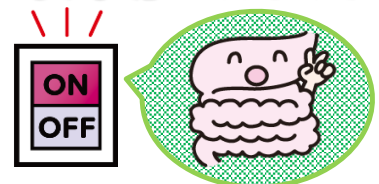
寝ている間に使ったエネルギーや栄養を朝ごはんによって補給することで、体を動かす力になります。

#### 脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、脳が働くためのエネルギーになります。

#### おなかのスイッチ



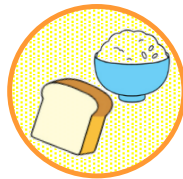
朝ごはんを食べると腸が動いて、排便をうながす仕組みになっています。

### 理想的な朝ごはんとは…



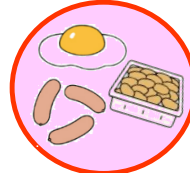
理想的な朝ごはんとは、主食・主菜・副菜のそろった献立です。日々の朝ごはんを振り返ってみて、みなさんの朝ごはんは理想的な朝ごはんになっていますか？ごはんやパンだけではなく、サラダや目玉焼きなどをプラスし、バランスの良い朝ごはんを心がけましょう!

#### <主食>



ごはんやパンなど

#### <主菜>



肉、魚、卵、大豆製品など

#### <副菜>



汁物、野菜、果物など



令和6年5月

### 府中市学校給食センター献立表

小学校・前期課程



\*牛乳は毎日あります。

日付	献立名	からだをつくるもの	からだの熱や力になるもの	からだの調子をとのえるもの	I初ギ-
		(あか)	(き)	(みどり)	タパク質
1 水	粉茶なめし じゃがいものそぼろ煮 干草和え	がんもどき牛乳 国産豚もも肉ミンチ	精白米、じゃがいも 神石産系こんにゃく さとう、白ごま、すりごま	すじなししいんげん、キャベツ たまねぎ、にんじん、ほうれんそう 粉茶、しょうが、広島菜、京菜、大根葉	584kcal 22.8g 17.3g
<b>八十八夜メニュー</b>					
2 木	白飯 ハンバーグの和風ソース 大根のレモンあえ すまし汁 柏餅	かぶと型かまぼこ 国産若どりてば、牛乳	精白米、さとう 柏餅	しょうが、だいこん、たまねぎ にんじん、にんにく、ねぎ レモン果汁、えのきたけ、しょうが	707kcal 27.1g 16.5g
<b>こどもの日メニュー</b>					
7 火	アスパラみそラーメン イカのレモン揚げ ゆでブロッコリー	いかなると 国産豚もも肉、中みそ、牛乳	中華麺、米粉、でん粉 さとう、油	アスパラガス、しょうが、たまねぎ にんじん、にんにく ブロッコリー、もやし、レモン果汁 きくらげ	673kcal 29.6g 21.6g
8 水	白飯 じゃがいもと茎わかめのきんぴら 白菜と小松菜の和え物 いろいろやさいのふりかけ	油揚げ、くきわかめ、竹輪 国産若どりもも、削り節 牛乳	精白米 つきだしこんにゃく じゃがいも、さとう	すじなししいんげん、ごぼう 小松菜、にんじん、はくさい 広島菜、京菜、大根葉、赤しそ かぼちゃ	501kcal 17.7g 12.2g
9 木	白飯 麻婆豆腐 大根のナムル	豆腐、国産豚もも肉ミンチ チキンハム、赤みそ 牛乳	精白米、でん粉、さとう 白ごま、ごま油	だいこん、たまねぎ、にんじん にんにく、ねぎ、ほうれんそう しょうが	596kcal 24.8g 18.5g



令和6年5月

# 府中市学校給食センター献立表

小学校・前期課程



\*牛乳は毎日あります。

日付	献立名	からだをつくるもの	からだの熱や力になるもの	からだの調子をととのえるもの	I補キ - タパク質
		(あか)	(き)	(みどり)	脂肪
10 金	小型黒糖パン カツオくんのオーロラあえ わかめちゃんサラダ ぶどうゼリー	乾わかめ,かつお,牛乳 ポークハム 	小型黒糖パン,さとう オリーブ油,サラダ油 油,ぶどうゼリー	キャベツ,たまねぎ ホールコーン,にんじん パセリ,赤ピーマン 黄ピーマン	583kcal 27.5g 20.4g
13 月	白飯 厚揚げの八宝炒め カリポリあえ	厚揚げ,牛乳 国産豚もも肉 国産鶏ささみ,うずら卵	精白米,でん粉,さとう すりごま,練りごま	きゅうり,切干しだいこん たまねぎ,チンゲンサイ にんじん,にんにく はくさい,エリンギ	560kcal 23.3g 17.0g
14 火	きつねうどん 米粉カレー餃子 もやしのおひたし	油揚げ,国産若どりては 国産豚もも肉ミンチ 牛乳	うどん,油,じゃがいも でん粉,米粉	小松菜,たまねぎ,にんじん ねぎ,もやし,なめこ,しょうが キャベツ	511kcal 21.2g 18.3g
15 水	鯛めし だし巻き卵焼き ごま和え 若竹汁	豆腐,乾わかめ,鯛 卵,牛乳 <b>味なふるさとメニュー</b>	精白米,さとう すりごま	キャベツ,たけのこ水煮 たまねぎ,にんじん ブロッコリー,糸みつば えのきたけ	540kcal 22.8g 15.1g
16 木	白飯 筑前煮 ひじきの佃煮 甘なつ	乾ひじき,ちりめんいりこ 削り節,ひらてん 国産若どりもも,牛乳	精白米 神石産板こんにゃく さといも,さとう 白ごま,ごま油	すじなしいんげん,ごぼう にんじん,甘夏かん 乾しいたけ	580kcal 24.4g 15.2g
17 金	小型コッペパン ポークビーンズ 三色サラダ ブルーベリージャム	白いんげんまめ 国産豚もも肉 チキンハム,牛乳	小型コッペパン じゃがいも,さとう ノンエッグマヨネーズ ブルーベリージャム	グリーンピース,セロリ だいこん,たまねぎ,にんじん にんにく,ほうれんそう	571kcal 23.0g 20.9g
20 月	白飯 厚揚げとこんにゃくの含め煮 磯香和え	厚揚げ,刻みのり 国産豚もも肉 チキンハム,牛乳	精白米 神石産板こんにゃく さといも,さとう	すじなしいんげん,ごぼう たまねぎ,にんじん ほうれんそう,もやし,しょうが	534kcal 21.5g 14.8g
21 火	ソフトフランスパン ツナとアスパラガスの和風スパゲティ 二色の星型チーズサラダ はちみつ&マーガリン	シーチキン,牛乳 星型チーズ(赤・白)	ソフトフランスパン スパゲティ,さとう はちみつ&マーガリン オリーブ油,サラダ油	アスパラガス,キャベツ きゅうり,たまねぎ,にんじん にんにく,広島葉漬,しめじ	539kcal 22.7g 14.6g
22 水	紫黒米ごはん さわらのごまだれ焼き おひたし やかましいみそ汁	豆腐,乾わかめ,さわら 牛乳,中みそ <b>ふちゃうっこはやさしいメニュー</b>	精白米,紫黒米 さつまいも,白ごま	たまねぎ,にんじん,ねぎ はくさい生しいたけ	579kcal 26.1g 15.3g
23 木	ターメリックライス ミートボールカレー フルーツカクテル	肉だんご,牛乳	精白米,じゃがいも	グリーンピース,しょうが,たまねぎ にんじん,にんにく りんごピューレ,りんご,みかん もも,パイン,アロエ マッシュルーム	638kcal 19.3g 17.0g
24 金	小型キャロットパン 青のりチキンタタ ブロッコリーとコーンのミニサラダ きのことベーコンのスープ	あおのり,ベーコン 国産若どりもも,牛乳	米粉,でん粉,さとう 小型キャロットパン サラダ油,油	小松菜,しょうが,たまねぎ ホールコーン,にんじん にんにく,ブロッコリー,もやし えのきたけ,エリンギ	653kcal 26.8g 31.1g
27 月	白飯 豚ヒレ肉の生姜焼き ゆで枝豆 さつき汁	豆腐,豚ヒレ肉 国産若どりては,牛乳 中みそ	精白米	えだまめ,きぬさや,しょうが たけのこ水煮,たまねぎ にんじん,乾しいたけ	562kcal 32.8g 14.7g
28 火	小型バーガーパン 白身魚のからあげ ザワークラウト 野菜たっぷりスープ ノンエッグタルタルソース	白いんげんまめ メルルーサ,ベーコン 牛乳	小型バーガーパン でん粉,さとう オリーブ油,油 ノンエッグタルタルソース	キャベツ,セロリ,だいこん たまねぎ,にんじん,にんにく パセリ,レモン果汁	547kcal 26.2g 22.6g
29 水	白飯 府中産大豆の五目煮 たこの酢の物	だいず,昆布,乾わかめ ゆでたこ,ひらてん 国産若どりては,牛乳	精白米,さとう 神石産板こんにゃく	すじなしいんげん,きゅうり ごぼう,にんじん	529kcal 23.2g 13.6g
30 木	白飯 スタミナ丼 くらげの中華あえ	塩くらげ,国産豚もも肉 卵,牛乳	精白米,さとう,白ごま ごま油	小松菜,しょうが ぜんまい水煮,にんじん にんにく,ねぎ はくさいもやし,エリンギ	558kcal 22.0g 18.1g
31 金	小型リッチパン パンシットビーフン ツナサラダ 冷凍もも	シーチキン,牛乳 国産鶏ささみ ウインナー	ビーフン 小型リッチパン,さとう ごま油,サラダ油	キャベツ,しょうが,だいこん たまねぎ,にんじん,にんにく ねぎ,赤ピーマン,黄ピーマン ブロッコリー,黄桃,しめじ	584kcal 23.7g 19.9g

♥太字は、広島県内産・府中産の食べ物です。

\*献立は、都合により変更する場合があります。