



令和7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日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備がととのいます。朝ごはんをぬくと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、イライラしたりするなどの影響があります。毎日朝ごはんを欠かさずに食べましょう。



朝ごはんの効果



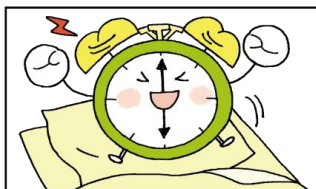
朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。



早寝・早起き・朝ごはんを習慣づけよう!



夜遅くまで勉強をして睡眠時間が少なかったり、体内時計のリズムが乱れたりすると、体調を崩しやすくなります。早寝早起きで十分な睡眠時間を確保して、朝は太陽の光を浴びて朝ごはんを食べ、体内時計のリズムをととのえることが大切です。規則正しい生活習慣を心がけましょう。



令和7年5月

府中市学校給食センター献立表

中学校・後期課程



*牛乳は毎日あります。

日付	献立名	からだの熱や力になるもの	からだをつくるもの	からだの調子をととのえるもの	I初ギ- タパク質
		(き)	(あか)	(みどり)	脂肪
1 木	粉茶なめし とりの照り焼き 彩りあえ すまし汁 柏餅	精白米 でん粉、さとう 柏餅	豆腐牛乳 かぶと型かまぼこ 鶏もも肉	しょうが、たまねぎ、にんじん ブロッコリー、糸みつば 粉茶、広島菜、京菜、大根葉	771kcal 32.3g 20.6g
2 金	小型黒糖パン 豚肉のトマトソース煮 小松菜とコーンのサラダ	小型黒糖パン、サラダ油 さとう、じゃがいも	豚もも肉、チキンハム 牛乳	グリーンピース、小松菜、たまねぎ ホールコーン、トマト水煮 にんじん、はくさい、しめじ	706kcal 29.0g 24.9g
7 水	白飯 肉じゃが もやしの甘酢あえ	精白米 神石産系こんにゃく じゃがいも、さとう	竹輪、ひらてん 豚もも肉、牛乳	いんげん、きゅうり、ごぼう たまねぎ、にんじん、もやし	626kcal 24.6g 14.1g
8 木	白飯 チャプチェ 小松菜のピリカラあえ 韓国のり	精白米、はるさめ、さとう 白ごま、ごま油	韓国のり、いか、豚もも肉 鶏ささみ、牛乳	キャベツ、小松菜、しょうが だけのこ、たまねぎ チンゲンサイ、ホールコーン にんじん、にんにく、しいたけ	632kcal 27.5g 16.8g
9 金	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 大根サラダ いちごジャム	スパゲッティ ソフトフランスパン さとう、サラダ油 マヨネーズ いちごジャム	シーチキン チキンハム 牛乳	アスパラガス、だいこん たまねぎ、にんじん、にんにく 広島菜漬、ほうれんそう しめじ	688kcal 26.9g 24.2g



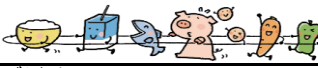
令和7年5月

府中市学校給食センター献立表

中学校・後期課程



*牛乳は毎日あります。

日付	献立名	からだの熱や力になるもの	からだをつくるもの	からだの調子をととのえるもの	1人分 - タバク質
		(き)	(あか)	(みどり)	脂肪
12 月	白飯 筑前煮 白菜と小松菜の和え物	精白米 神石産板こんにゃく さといも、さとう ごま油	竹輪、ひらてん 鶏もも肉、牛乳	いんげん、ごぼう、小松菜 にんじん、はくさい しいたけ	633kcal 26.1g 16.0g
13 火	アスパラみそラーメン 米粉カレー餃子 ブロッコリーとコーンのミニサラダ 	中華麺 さとう、サラダ油、油 でん粉、米粉	なると、豚もも肉 チキンハム、牛乳 中みそ	アスパラガス、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 きくらげ、キャベツ	800kcal 31.4g 26.0g
14 水	紫黒米ごはん さわらのごまだれ焼き ゆで枝豆 やかましいみそ汁 	精白米、紫黒米 さつまいも 白ごま	豆腐、わかめ さわら 牛乳、中みそ	えだまめ、たまねぎ、にんじん ねぎ、えのきたけ 	647kcal 31.0g 17.5g
15 木	ターメリックライス チキンときのこのカレー フルーツカクテル 	精白米 じゃがいも 	鶏もも肉、牛乳 	グリーンピース、たまねぎ にんじん、にんにく、しょうが りんごピューレ、りんご、もも みかん、パイナップル、アロエ エリンギ、マッシュルーム	713kcal 22.7g 19.3g
16 金	小型パンプキンパン パンシットビーフン チーズサラダ	ビーフン 小型パンプキンパン さとう ごま油、サラダ油	鶏ささみ、ウインナー 牛乳、サイコロチーズ 	キャベツ、ぎゅうり、しょうが たまねぎ、チンゲンサイ にんじん、にんにく、しめじ 赤ピーマン、黄ピーマン	733kcal 28.7g 26.0g
19 月	白飯 厚揚げとこんにゃくの含め煮 小松菜ともやしのごまあえ	精白米 神石産板こんにゃく さといも、さとう すりごま	厚揚げ、竹輪 豚もも肉、牛乳	いんげん、ごぼう、小松菜 たまねぎ、にんじん、もやし しょうが	598kcal 23.3g 16.0g
20 火	きつねうどん 若鶏のたつたあげ キャベツのゆかりあえ 	うどん、でん粉、油	油揚げ、鶏もも肉 牛乳	キャベツ、しょうが、たまねぎ にんじん、にんにく、ねぎ なめこ	641kcal 27.6g 26.0g
21 水	鯛めし だし巻き卵焼 ほうれんそうのおひたし 若竹汁 	精白米 味なふるさとメニュー	豆腐、鯛、わかめ 卵、牛乳	たけのこ、たまねぎ、にんじん はくさい、ほうれんそう 糸みつば、えのきたけ	610kcal 25.1g 15.8g
22 木	白飯 八宝菜 大根の中華あえ 冷凍もも 	精白米、でん粉 さとう、ごま油	豚もも肉、鶏ささみ 牛乳	枝豆、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 黄桃、きくらげ 	653kcal 28.3g 17.7g
23 金	小型キャロットパン ウインナーとアスパラガスのスープ煮 ポテトサラダ	小型キャロットパン じゃがいも、マロニー マヨネーズ	チキンハム ウインナー、牛乳	アスパラガス、ぎゅうり たまねぎ、にんじん エリンギ、しょうが	728kcal 25.3g 30.7g
26 月	白飯 白菜のピリカラみそ炒め アスパラのゆずポンあえ	精白米、でん粉、さとう	厚揚げ、豚もも肉 チキンハム 牛乳、赤みそ	アスパラガス、カリフラワー しょうが、たまねぎ、にんじん はくさい、ゆず果汁 しいたけ、エリンギ	633kcal 26.0g 17.5g
27 火	小型リッチパン カツオくんのオーロラあえ わかめちゃんサラダ 	小型リッチパン さとう、オリーブ油 サラダ油、油 	わかめ、かつお ボークハム、牛乳	キャベツ、たまねぎ ホールコーン、にんじん 赤ピーマン、黄ピーマン	722kcal 33.0g 27.5g
28 水	白飯 麻婆豆腐 白菜のナムル	精白米、でん粉、さとう 白ごま、ごま油	押し豆腐 豚もも肉ミンチ チキンハム 牛乳、赤みそ	きゅうり、しょうが たまねぎ、にんじん にんにく、ねぎ、はくさい	658kcal 26.9g 19.8g
29 木	白飯 親子丼 千草和え 	精白米、さとう	油揚げ、鶏もも肉 卵、牛乳 	ごぼう、小松菜、たまねぎ にんじん、ねぎ、もやし えのきたけ 	647kcal 28.0g 19.4g
30 金	小型背割りのパン ダブルドライカレーサンド ツナサラダ 	米粉、小型背割りのパン さとう、サラダ油 	ひよこ豆、シーチキン 豚もも肉ミンチ、牛乳	グリーンピース、だいこん たまねぎ、にんじん にんにく、ほうれんそう 干しぶどう、しょうが	645kcal 29.8g 21.6g

♥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。