



## バランスのよい食事で元気に！

新年度が始まって一か月が経ちましたね。この時期は新しい生活に慣れてくると同時に疲れもたまりやすい時期です。疲れにくく元気な体をつくるためには、3つの食品のグループがそろったバランスのよい食事を心がけることが大切です。ぜひうちでもバランスの良い食事をしましょう！

確認しよう！

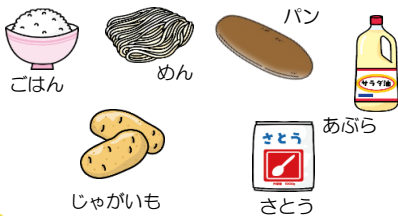
### 3つの食品のグループ



#### 黄

おもに  
からだの熱や力になるもの

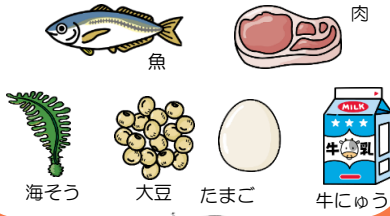
エネルギーになり、体を温めたり、勉強や運動をする時の力になります。



#### 赤

おもに  
からだをつくるもの

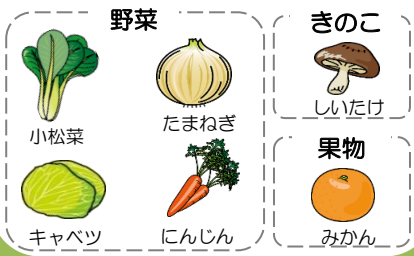
血や筋肉、骨、歯を作ったり、骨を強くしてくれたりします。



#### 緑

おもに  
からだの調子を整えるもの

肌の調子をよくしたり、風邪などのウイルスから体を守ってくれたりします。



3つの食品のグループをそろえて  
元気で丈夫な体をつくらう！



考えよう！

これらの食品は3つのうちのどのグループに分けられるかな？

- ①アスパラガス ②はるさめ ③厚揚げ



答えは今月の給食だよりでチェック!! ↓↓↓

春と秋に旬がある！？ **かつお** が、  
21日（木）に給食に登場します！

今の時期にとれる「初がつお」は脂が少なくあっさりしていますが、秋にとれる「戻りがつお」は脂がのっています。

味わってたべてね！



令和8年5月

府中市学校給食センター献立表

小学校：前期課程

\*牛乳は毎日つきます。

今月の食塩摂取量：1食平均2.6g

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礼ギ-
		(き)	(あか)	(みどり)	
1 金	小型黒糖パン 鶏肉のバーベキューソース コーンのさっぱりサラダ パイザンスープ	小型黒糖パン, じゃがいも さとう, サラダ油	シーチキン, ベーコン 鶏もも肉, 牛乳	キャベツ, しょうが たまねぎ, ホールコーン にんじん, にんにく, <b>ねぎ</b> りんごピューレ <b>レモン果汁, エリンギ</b>	590kcal
7 木	わかめごはん じゃがいものそぼろ煮 白菜とアスパラのごまあえ 柏餅	精白米, じゃがいも, さとう <b>神石産系こんにゃく</b> すりごま, 柏餅	わかめ, ひらてん <b>豚もも肉ミンチ, 牛乳</b>	<b>アスパラガス</b> , いんげん たまねぎ, にんじん はくさい	690kcal

子どもの日メニュー





\*牛乳は毎日つきます。

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補給 -
		(き)	(あか)	(みどり)	
8 金	小型キャロットパン 若鶏の米粉あげ ブロッコリーと コーンのサラダ 野菜たっぷりスープ	米粉,小型キャロットパン さとう,オリーブ油 サラダ油,油	白いんげんまめ,ベーコン 鶏もも肉,牛乳	しょうが,セロリ,だいこん たまねぎ,ホールコーン にんじん,にんにく ブロッコリー	679kcal
11 月	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	精白米,じゃがいも	肉だんご,牛乳	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 エリンギ	640kcal
12 火	きつねうどん イカのレモン揚げ もやしのあえもの	うどん,米粉,でん粉 さとう,油	油揚げ,いか,鶏てば肉,牛乳	きゅうり,しょうが,たまねぎ にんじん,ねぎもやし レモン果汁,なめこ水煮	542kcal
13 水	鯛めし だし巻き卵焼き 白菜と枝豆のごまあえ 若竹汁	精白米,さとう,すりごま 味なふるさとメニュー	わかめ,たい,鶏てば肉 だし巻き卵焼き,牛乳	枝豆,たけのこ,たまねぎ にんじん,はくさい,糸みつば 生しいたけ	561kcal
14 木	ごはん 麻婆豆腐 大根の中華あえ	精白米,でん粉,さとう ごま油	押し豆腐,豚もも肉ミンチ 鶏ささみ,牛乳,赤みそ	しょうが,だいこん,たまねぎ にんじん,にんにく,ねぎ ほうれんそう	589kcal
15 金	小型コッペパン パンシットビーフン キャベツの中華サラダ いちごジャム	ビーフン,小型コッペパン さとう,ごま油 いちごジャム	鶏ささみ,ポークハム ウインナー,牛乳	キャベツ,小松菜,しょうが たまねぎ,チンゲンサイ しめじ,にんじん,にんにく ピーマン	524kcal
18 月	ごはん チャプチェ 大根のナムル	精白米,はるさめ,さとう 白ごま,ごま油	豚もも肉,チキンハム,牛乳	きゅうり,しょうが,だいこん たけのこ,たまねぎ,にんじん チンゲンサイ,にんにく しめじ	572kcal
19 火	小型リッチパン アスパラのミルク煮 ツナとブロッコリーのサラダ	小型リッチパン,さとう サラダ油	白いんげん豆,シーチキン 鶏てば肉,牛乳 ホワイトソース	アスパラガス,キャベツ たまねぎ,ホールコーン にんじん,ブロッコリー	516kcal
20 水	ゆかりごはん じゃがいもと 茎わかめのきんぴら 千草和え	精白米,じゃがいも,さとう つきだしこんにゃく	油揚げ,くきわかめ 豚もも肉,きんし卵,牛乳	いんげん,ごぼう,にんじん はくさい,ほうれんそう	539kcal
21 木	ごはん かつおのピリ辛ソース ゆで枝豆 わかめの中華スープ	精白米,でん粉,マロニー さとう,ごま油,油	わかめ,かつお,鶏てば肉 牛乳	枝豆,しょうが,たまねぎ にんじん,にんにく えのきたけ,りんごピューレ	612kcal
22 金	クロワッサン ささみと広島菜の 和風スパゲティ まめ菜サラダ	スパゲティ,さとう クロワッサン,サラダ油	だいす,シーチキン 鶏ささみ,牛乳	小松菜,たまねぎ,にんじん にんにく,広島菜漬,もやし エリンギ	591kcal
25 月	ごはん 厚揚げと こんにゃくのおかか煮 大根と海藻のさっぱりあえ	精白米,さとう,ごま油 神石産板こんにゃく	厚揚げ,わかめ,削り節 海藻ミックス 鶏もも肉,牛乳	いんげん,枝豆,ごぼう しょうが,だいこん たまねぎ,にんじん	547kcal
26 火	アスパラみそラーメン 米粉カレー餃子 いろいろあえ	中華麺,さとう,サラダ油,油 米粉,でん粉,じゃがいも	豚もも肉,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,もやし ブロッコリー,きくらげ キャベツ	657kcal
27 水	ごはん 親子丼 はりはり漬け	精白米,さとう	塩ふき昆布,竹輪,鶏もも肉 卵,牛乳	きゅうり,切干しだいこん たまねぎ,にんじん,ねぎ しめじ	574kcal
28 木	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	精白米,紫黒米,さつまいも 白ごま ふちゃうっちはやさしいメニュー	豆腐,油揚げ,わかめ,さわら 牛乳,中みそ	たまねぎ,にんじん,ねぎ はくさい,えのきたけ	589kcal
29 金	小型バーガーパン 卵の花ポテト ミネストローネ スライスチーズ	小型バーガーパン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	おから,ひよこまめ シーチキン,ウインナー 牛乳,スライスチーズ	キャベツ,セロリ,たまねぎ トマト水煮,にんじん	563kcal

♥ 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。