

中学校給食予定献立表
令和6年(2024年)5月(献立)

お問い合わせ
(8843)-9101 学校給食課

<食品名の左にある○・▲・●の記号について>

○小麦粉・卵・牛乳に表記

▲当月分「中学校給食用半製品・加工品の配合表」に記載している食品

●当年年度の「中学校給食用パン及び年間使用食品の配合表」に記載している食品

◎の食品群

- ◎1群・・・たんぱく質が多く、おもに脂質や血球になる食品
◎2群・・・カルシウムが多く、骨や歯をつくる食品
◎3群・・・色の濃い野菜でビタミン・ミネラルが豊富な食品
◎4群・・・色の薄い野菜や食物繊維が多い、モチモチがよい食品
◎5群・・・脂質の多いで炭水化物が多い食品
◎6群・・・塩分量が多い食品

材料および献立名は都合により変わることがあります。

Main table with columns for Date, School Name, Dish Name, Ingredients, and Nutritional Information. Includes sub-tables for 5月, 10月, and 5月.

# 中学校給食予定献立表

## 令和6年(2024年)5月(献立)

義務教育学校(後期課程)含む  
豊中市教育委員会

お問い合わせ  
(0843)-9101 学校給食課

＜食品名の左にある「○・▲・●」の記号について＞  
 ○小麦粉・卵・牛乳に表記  
 ▲当月分の「中学校給食用半製品・加工品の配合表」に記載している食品  
 ●当年度の「中学校給食用パン及び年間使用食品の配合表」に記載している食品

◎の食品群  
 ●1群・・・たんぱく質が多く、おもに脂肪や血球になる食品  
 ●2群・・・カルシウムが多く、骨や歯をつくる食品  
 ●3群・・・色の濃い野菜でビタミン・ミネラルが多し食品  
 ●4群・・・色の薄い野菜や果物でビタミン・ミネラルが多い食品  
 ●5群・・・脂質の多いで脂溶性ビタミンが多い食品  
 ●6群・・・油溶性ビタミンが多い食品

材料および献立名は都合により変わることがあります。

実施日	献立名	食品名	数量	食品群	実施日	献立名	食品名	数量	食品群	実施日	献立名	食品名	数量	食品群	実施日	献立名	食品名	数量	食品群				
5月24日 月曜日	(給)竹輪のいも揚げ	ごはん	茶	100	5	5月27日 木曜日	マヨネーズ揚げ	ごはん	茶	100	5	5月28日 金曜日	コロッケパン	コロッケパン	●コロッケパン	1個	6	5月29日 土曜日	(給)トマトチキン	トマトチキン	○牛乳	1本	2

実施日	献立名	食品名	数量	食品群	実施日	献立名	食品名	数量	食品群	実施日	献立名	食品名	数量	食品群	実施日	献立名	食品名	数量	食品群				
5月31日 月曜日	(給)キャベツメンチカツ	ごはん	茶	100	5	6月1日 火曜日	ひじきの煮物	ごはん	茶	100	5	6月2日 水曜日	手作りじゃこふりかけ	じゃこふりかけ	▲じゃこふりかけ	7	1	6月3日 木曜日	小松菜のごま和え	小松菜	○小松菜	30	3



### 生活リズムを見直そう

新年度が始まって1か月がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？  
 新しい環境にもすっかり慣れてきた一方で、ゴールデンウィーク明けは疲れが出て  
 体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを  
 心がけ、朝ごはんをしっかり食べて1日を元気にスタートさせましょう。  
 朝なかなか起きられなかったり、日中ボーッとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある  
 場合は、生活リズムを見直してみましよう。

### 生活リズムを整えるためのポイント

**起きたら、朝日を浴びる**

**朝食をよくかんで食べる**

朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。

**昼間は外で体を動かす**

**食事は決まった時間に食べる**

**早めに布団に入る**

寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。

### 5月5日「端午の節句」

かぶとや武者人形、こいのぼりを飾り、「ちまき」や「かしわもち」を食べて、子どもたちの健やかな成長を祝います。  
 香りの強い菖蒲を入れたお風呂につかり、厄を払う風習もあります。