



# きゅうしよくだより

## 5月号

令和8(2026)年5月  
大阪市立東中浜小学校  
城東区栄養教職員

# たべものののはたらきを知ろう

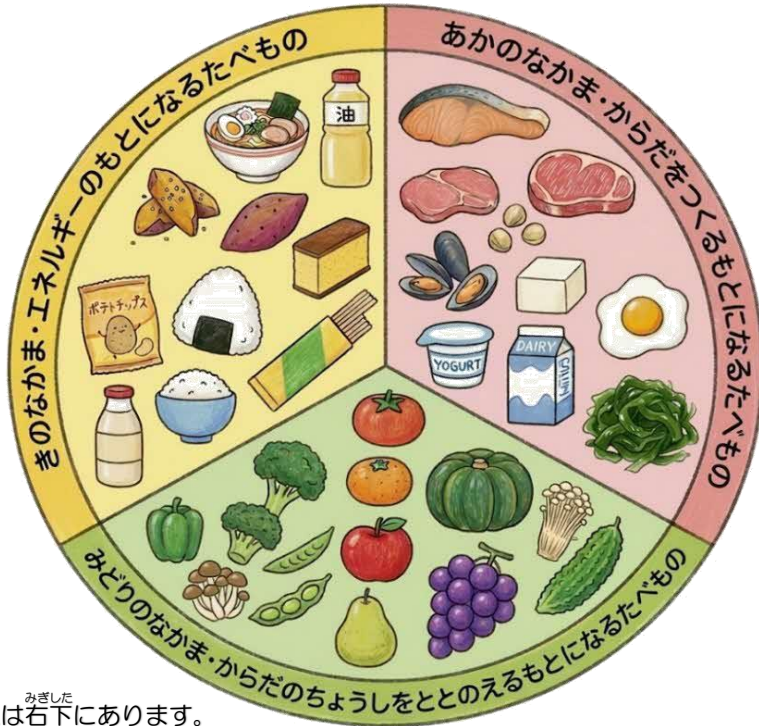
毎日の食事で栄養のバランスはとれていますか？自分の好きなものばかりを食べていると、知らない間に体の中の栄養がかたよってしまうことがあります。3つの色の食べもの(3色食品群)をそろえて、健康な体をつくっていきましょう。

## き

### おもにエネルギーのもとになる食べもの

おもに熱や力のもとになる食品です。エネルギーは勉強や運動をするために、とても大切です。

- ごはん・パン・めん・いも・さとう・あぶら など



どの食品がどの色にわけられるでしょうか。

※答えは右下にあります。



しめじ



こむぎこ

パンやめんを  
作る材料になる



にんじん



ししゃも



とうふ

大豆から  
作られる

## 給食室からのお知らせ

5月は「旬」を感じる野菜がたくさん使われています。

1日(金) えんどうの卵とし【除去食対応こん立】

15日(金) わかたけ煮 春が旬の たけのこと わかめ を使用

22日(金) ウィンナーとさんどまめのソテー



## あか

### おもに体をつくるもとになる食べもの

肉や血、骨、歯などをつくるもとになります。

- 肉・魚・たまご・豆・海そう・小魚・牛にゅう など



## みどり

### おもに体の調子を整える食べもの

皮膚や鼻・のど、目の健康を守り、風邪や病気にかかりにくくする手助けをします。

- 野菜・くだもの・きのこ など



# がつぶん 5月分のこんだて

5月1日（金）～29日（金）

※予定ですのでかわることがあります。

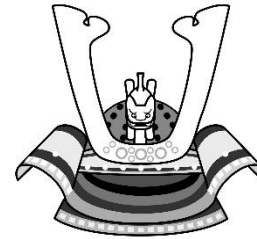
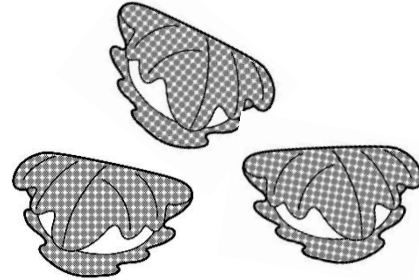
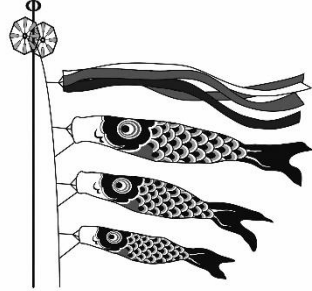
月

火

水

木

金



**1日**

- ごはん
- 牛乳
- さけの甘みそだれかけ
- 五目汁
- えんどうの卵とじ

**4日**

ひ  
みどりの日

**5日**

ひ  
こどもの日

**6日**

ふりかえきゅうじつ  
振替休日

**7日**

- おさつパン
- 牛乳
- トンカツ
- ミネストローネ
- カレーフィッシュ

**8日**

- 牛丼
- 牛乳
- きゅうりのかつお梅風味
- 白玉だんご

**11日**


どようじゅぎょうだいきゅう  
土曜授業代休

**12日**

- タコライス
- 牛乳
- とうふともずくのとりり汁
- にんじんしりしり

**13日**

- コッパン・ブルーベリージャム・牛乳
- 鶏肉とコーンのシチュー
- きゅうりのサラダ
- かわちばんかん




**14日**

- ごはん
- 牛乳
- ホイコーロー
- 中華スープ
- あつあげのピリ辛しょうゆかけ


**15日**

- ごはん
- 牛乳
- きびなご天ぷら
- みそ汁
- わかたけ煮



**18日**

- レーズンパン
- 牛乳
- 金時豆の中華おこわ
- まる天と野菜のうま煮
- ミックスフルーツ缶



**19日**

- ごはん
- 牛乳
- ちくわのいそべあげ
- あつあげとさといものみそ煮
- キャベツの甘酢づけ

**20日**


- ミニコッパン
- 牛乳
- ミートソーススパゲッティ
- 焼きかぼちゃの甘みつけ
- いもけんぴフィッシュ

**21日**

- ごはん
- 牛乳
- あかうおのみぞれかけ
- みそ汁
- とりなっ葉いため


**22日**

- 牛肉と大豆のカレーライス
- 牛乳
- ウインナーとさんとまめのソテー
- 黄桃缶



**25日**

- コッパン・みかんジャム・牛乳
- 豚肉と野菜のカレースープ煮
- 変わりピザ
- りんご缶



**26日**

- ごはん
- 牛乳
- プルコギ
- とうふとわかめのスープ
- きゅうりのナムル

**27日**

- 黒糖パン
- 牛乳
- 白身魚フリッター
- じゃがいものスープ煮
- レタスとコーンのサラダ

**28日**

- かやくご飯
- 牛乳
- 五目汁
- まっ茶ういろろ

**29日**

- ごはん
- 牛乳
- 焼きシューマイ
- 鶏肉と春雨のスープ
- ツナともやしのいためもの