

# 令和6年 5月 予定献立表

島原市立第三小学校

日 付 曜 日	こんだてめい	おもなはたらきとざりようめい			エネルギー
		からだをつくるもとになる	からだのちょうしをととのえるもとになる	エネルギーのもとになる	たんぱく質
1 (水)	くろざとうパン			くろざとうパン	626
	牛乳	牛乳			24.7
	わふうスパゲッティ	ベーコン さけ	にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム	スパゲッティ	
	ごまドレッシングサラダ		キャベツ きゅうり ホールコーン	さとう ごま	
	プチたいやき			こむぎこ さとう あずき	
2 (木)	か ん げ い え ん そ く				
7 (火)	ごはん			こめ	646
	牛乳	牛乳			29.2
	こおりどうふのたまごとじ	こおりどうふ とりにく たまご てんぷら	にんじん たまねぎ キャベツ ほししいたけ グリンピース	さとう	
	さばみそに	さば みそ		さとう こめこ	
	きゅうりのばいにくあえ		きゅうり ばいにく		
8 (水)	はちみつパン			はちみつパン	648
	牛乳	牛乳			27.2
	スープスパゲッティ	ベーコン エビ いか 牛乳	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ	スパゲッティ マーガリン こむぎこ	
	チキンサラダ(ノンエッグマヨネーズ)	とりにく	キャベツ きゅうり ホールコーン	ごま さとう マヨネーズ	
9 (木)	チキンカレー	とりにく スkimミルク	たまねぎ にんじん グリンピース りんご	こめ むぎ じゃがいも カレールウ	625
	牛乳	牛乳			21.3
	くきわかめのサラダ	くきわかめ	キャベツ きゅうり にんじん	あぶら さとう	
10 (金)	フィッシュサンド(コッペパン さかなフライゆでキャベツ ノンエッグマヨネーズ)	ホキ	キャベツ	コッペパン あぶら タルタルソース パンこ こむぎこ でんぷん	636
	牛乳	牛乳			29.5
	ワンタンスープ	ぶた肉 かまぼこ	にんじん たまねぎ もやし ねぎ	ワンタン	
	スライスチーズ	チーズ			
13 (月)	ごはん			こめ	602
	牛乳	牛乳			26.2
	スーミータン	とりにく ロースハム たまご	とうもろこし にんじん たまねぎ パセリ	でんぷん ごまあぶら	
	ホイコーロー	ぶたにく あつあげ あかみそ	キャベツ ピーマン パプリカ	さとう ごまあぶら あぶら	
14 (火)	ごはん			こめ	632
	牛乳	牛乳			26.4
	みそしる	こおりどうふ わかめ むぎみそ	たまねぎ えのきたけ ねぎ		
	ぶりのおろしだれ	ぶり	だいこん	でんぷん あぶら	
	キャベツのレモンあえ		キャベツ	さとう	
15 (水)	パインパン			パインパン	648
	牛乳	牛乳			27.9
	こきつねうどん	かまぼこ あぶらあげ	たまねぎ ねぎ	うどん	
	だいずとこざかなのあげに	だいず にぼし		でんぷん あぶら さとう ごま	
	げんきヨーグルト	ヨーグルト			
16 (木)	むぎごはん			こめ むぎ	628
	牛乳	牛乳			23.8
	チャーシャンどうふ	ぶたにく あつあげ あかみそ	たけのこ にんじん ほししいたけ ねぎ	さとう でんぷん	
	パンサンスウ	ロースハム	にんじん きゅうり	はるさめ さとう ごまあぶら	
17 (金)	コッペパン			コッペパン	683
	牛乳	牛乳			26.8
	しろいんげんまめのシチュー	ベーコン 牛乳 なまクリーム チーズ	たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも こむぎこ マーガリン しろいんげんまめ	
	トマトオムレツ	たまご とりにく	たまねぎ		
20 (月)	ほうれんそうとウインナーのソテー	ウインナー	ほうれんそう	あぶら	
	ごはん			こめ	642
	牛乳	牛乳			20.4
	あかだし	あつあげ わかめ あかみそ	なめこ ねぎ		
	サクッとぎゅうにくコロッケ		たまねぎ	ぎゅうにく さとう パンこ でんぷん あぶら	
21 (火)	ひじきのいために	ひじき てんぷら	にんじん ホールコーン	さとう あぶら	
	ごはん			こめ	611
	牛乳	牛乳			24.7
	じゃがいものそぼろに	とりひきにく	たまねぎ にんじん こんにゃく ほししいたけ グリンピース	じゃがいも さとう でんぷん	
	いわしのうめに	いわし	ばいにく	さとう	
22	きゅうりのあおじそあえ		きゅうり あおじそごはんのもと		
	コッペパン			コッペパン	634

# 令和6年 5月 予定献立表

島原市立第三小学校

日 付 曜 日	こんだてめい	おもなはたらきとざりようめい			エネルギー
		からだをつくるものになる	からだのちょうしをととのえるものになる	エネルギーのものになる	たんぱく質
(水)	牛乳	牛乳			25.1
	ウインナーとしろいんげんのパスタ	ウインナー	にんじん たまねぎ ピーマン トマト マッシュルーム	ペンネ しろいんげんまめ	
	ハムのマリネ	ロースハム	キャベツ きゅうり たまねぎ パプリカ りんご	オリーブオイル さとう	
23 (木)	キムチチャーハン	ぶたにく	はくさいキムチ ピーマン にんじん	こめ むぎ ごま あぶら	621 26.4
	牛乳	牛乳			
	わかめスープ	とりにく とうふ わかめ	たまねぎ ねぎ	ごま ごまあぶら	
	キャベツのミンチカツ	とりにく ぶたにく	にんじん たまねぎ とうもろこし キャベツ	パンこ あぶら	
	もやしのナムル		もやし ピーマン	さとう ごまあぶら ごま	
24 (金)	コッペパン			コッペパン	665 25.6
	牛乳	牛乳			
	ポークビーンズ	ぶたにく だいず ベーコン	にんじん たまねぎ グリンピース	じゃがいも さとう	
	フルーツカクテル		みかんかん パインかん ももかん	カクテルゼリー	
	マーシャルビンズ			マーシャルビンズ	
27 (月)	う ん ど う か い だ い き ゅ う				
28 (火)	ごはん			こめ	609 26.9
	牛乳	牛乳			
	うまに	とりにく ちくわ あつあげ	にんじん ごぼう れんこん たけのこ こんにゃく ほししいたけ	さとう	
	きびなごフライ	きびなご		パンこ こむぎこ あぶら	
	そくせきづけ		キャベツ		
29 (水)	こめこパン			こめこパン	611 25
	牛乳	牛乳			
	ラーメン	やきぶた ちくわ	にんじん きくらげ もやし ふかねぎ	ラーメン ごまあぶら	
	はるまき		にんじん たけのこ キャベツ たまねぎ きくらげ	はるさめ こむぎこ でんぶん ごまあぶら あぶら	
	きゅうりのなんばんづけ		きゅうり	さとう ごまあぶら ごま	
30 (木)	ハヤシライス	ぎゅうにく スkimミルク	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース	こめ むぎ ハヤシルウ さとう	676 27
	牛乳	牛乳			
	だいずサラダ(ノンエッグマヨネーズ)	だいず ベーコン	にんじん きゅうり	さとう マヨネーズ	
31 (金)	ドライカレーサンド(しよくパン・ ドライカレー・しおもみきゅうり)	ぎゅうにく	にんじん たまねぎ ホールコーン きゅうり	しよくパン カレールウ ガルハンゾ	599 25.2
	牛乳	牛乳			
	じゃがいものベーコンに	ぶたにく ベーコン	にんじん たまねぎ グリンピース	じゃがいも さとう	

※材料等の都合により変更する場合があります。

## 誤嚥事故を防ごう！

ご家庭でもよく噛んで食べるようご指導ください。

### ●誤嚥を防ぐ食べ方

適宜、水分でのをを  
潤して食べる



汁物・水分でのをを潤し、食事の  
合間もほどよく水分をとる。

ひと口にたくさん  
詰め込まない



ひと口の量を考え、一度飲み込んで  
から次のものを口に入れる。

一度口を閉じ、  
よくかんで食べる



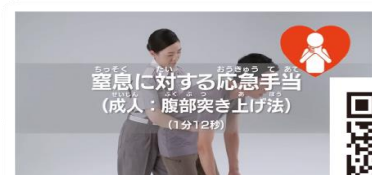
口をしっかり閉じてかむ。早食いは  
危険であることを指導する。

### ●誤嚥による窒息が疑われたときの応急手当

すぐに他の教職員を呼び、119番通報  
します。救急隊が到着するまで詰まった  
ものの除去を試みます。「背部叩打(こうだ)法」「腹部突き上げ法」があります。  
東京消防庁の動画が参考になります。  
なお、乳児には腹部突き上げ法は行い  
ません。



こちらから



こちらから