

5月の予定献立表

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学級においても毎日確認してください。
※児童生徒の給食費(小学校4500円、中学校5000円)は市が負担しています。

Table with 2 columns: 食品群 (Food Group) and 体内ではたらく (Works in the body). Rows include 赤の食品 (Red food), 黄の食品 (Yellow food), and 緑の食品 (Green food).

Table with 4 columns: 学校給食の栄養基準量 (School lunch nutrition standard), 小学校 (Elementary school), 中学校 (Middle school), and 栄養素 (Nutrient) including C=エネルギー (Energy), P=タンパク質 (Protein), and F=脂質 (Fat).

Main menu table with columns for dates (e.g., 1(月), 2(火)), meal names (e.g., ジャーマンポテト, 豚キムチ炒め), and nutritional data for elementary and middle schools.

熱中症を防ぐ食生活のポイント

Health tips section with illustrations and text: 早寝・早起きをし、朝ごはんを必ず食べましょう (Sleep early, wake up early, eat breakfast); カリウムを多く含む野菜や果物を積極的にとりましょう (Actively take potassium-rich vegetables and fruits); のどが渴いていなくても、こまめに水や麦茶を飲みましょう (Even if not thirsty, drink water or barley tea frequently); 汗をたくさんかいたときには、水分と一緒に塩分もとりましょう (When sweating a lot, take salt along with water).



※材料・天候によって献立を変更することがあります。