



風薫るさわやかな季節になりました。木々の若芽が、やわらかな萌葱色で目に優しくつりますね。給食では、アスパラガス、たけのこ、かぶ、新玉ねぎ、新じゃがいも、カツオなど旬の食材を使い、初夏を感じるメニューを組み入れました。新年度になり1ヶ月が過ぎ、新しい環境にも慣れてくる頃ですが、疲れも出る頃です。早寝をして十分な睡眠をとり、規則正しい生活で疲れをためないようにしましょう。特に、一日の始まりの朝ごはんをしっかり食べることがポイントです。

日・曜	牛乳	こんだて	おもな ざいりょう			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			あかのなかま からだをつくる	みどりのなかま からだのちょうしをよくする	さいろのなかま ちからやねつになる	
6 金	○	たけのこごはん	あぶらあげ	たけのこ、にんじん	こめ、あぶら、さとう	674 kcal
		ししやものしんりょくあげ	ししやも		こむぎこ、あぶら	25.3 g
		すくすくサラダ	チーズ	アスパラガス、キャベツ、コーン	マヨネーズ	24.0 g
		すましじる	なると	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ほうれんそう、ねぎ		2.9 g
		かしわもち			かしわもち	
9 月	○	ごはん			こめ	570 kcal
		ごもくたまごやき	たまご、とりにく	にんじん、しいたけ、ほうれんそう	あぶら、さとう、かたくりこ	24.5 g
		じゃがツナサラダ	ツナフレーク	キャベツ、にんじん	じゃがいも	17.8 g
		こおりとうふとこまつなのみそじる	こおりとうふ、みそ	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、こまつな		1.9 g
10 火	○	きなこあげパン	きなこ		コッペパン、あぶら、さとう	625 kcal
		いとかんてんのサラダ	かんてん	きゅうり、キャベツ、にんじん	さとう、ごま	26.9 g
		ポークビーンズ	ぶたにく、だいず	にんじん、たまねぎ、トマト、パセリ	あぶら、じゃがいも、さとう	21.6 g
						1.9 g
11 水	○	ごはん			こめ	572 kcal
		アジのこうみやき	まあじ	ねぎ、レモンじる	さとう	31.4 g
		のりいっぱいサラダ	のり	キャベツ、にんじん、きゅうり、ブロッコリー	はるさめ、さとう、ごまあぶら、ごま	14.2 g
		さつきじる	とりにく、とうふ、みそ	にんじん、たけのこ、ささがきごぼう、しいたけ	あぶら	2.3 g
12 木	○	ソフトめん			ソフトめん	584 kcal
		マーボーソース	ぶたにく、とうふ、みそ	たまねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、ねぎ、にら	あぶら、ごまあぶら、さとう、かたくりこ	27.7 g
		チキンサラダ	とりにく	キャベツ、コーン、きゅうり、にんじん	さとう、マヨネーズ	21.6 g
		みしょうかん				2.2 g
13 金	○	ターメリックライス	地域めぐり 予備日		こめ	679 kcal
		チキンカレー	とりにく、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、りんごピューレー	あぶら、じゃがいも、バター、こむぎこ	22.9 g
		コーンサラダ	わかめ	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン	あぶら、さとう	22.6 g
		てづくりぶどうジュースゼリー	かんてん	ぶどう、レモンじる	さとう	1.3 g
16 月	○	ひじきごはん	とりにく、あぶらあげ、ひじき	にんじん、えだまめ	こめ、あぶら、さとう	577 kcal
		ちくわのいそべあげ	ちくわ、あおりの		こむぎこ、あぶら	26.2 g
		あさづけ		キャベツ、きゅうり、にんじん		18.4 g
		とうふのすましじる	とうふ、なると、わかめ	たまねぎ、しめじ、ほうれんそう		3.4 g
17 火	○	しょくパン			しょくパン	637 kcal
		てづくりハンバーグ	ぶたにく、とうふ	たまねぎ	あぶら、パンこ、さとう	29.8 g
		チーズサラダ	チーズ	キャベツ、きゅうり、にんじん	あぶら	24.4 g
		ABCスープ	とりにく	たまねぎ、にんじん、はくさい、ほうれんそう	マカロニ	2.8 g
18 水	○	ごはん			こめ	634 kcal
		さわらのてりやき	さわら			28.3 g
		きりぼしだいこんのもの	あぶらあげ、ちくわ、こおりとうふ	にんじん、きりぼしだいこん、しいたけ、さやいんげん	あぶら、しらたき、さとう	21.0 g
		ブロッコリーとポテトのサラダ		ブロッコリー、にんじん、キャベツ、レモンじる	じゃがいも、マヨネーズ	1.7 g
19 木	○	ちゅうかどん	ぶたにく、いか、なると、うずらたまご	にんじん、しいたけ、たまねぎ、ピーマン、はくさい、もやし	こめ、むぎ、あぶら、さとう、ごまあぶら、かたくりこ	607 kcal
		ひたしまめ	だいず		さとう	30.6 g
		わかめスープ	かまぼこ、とうふ、わかめ	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、ねぎ		17.2 g
		みしょうかん				2.3 g



日・曜	牛乳(赤)	こんだて	おもな ざいりょう			たんぱく質 脂質 食塩相当量
			あかのなかま	みどりのなかま	さいろのなかま	
			からだをつくる	からだのちょうしをよくする	ちからやねつになる	
20金	○	ごはん	アスパラガスは、せんぜい畑の会員の方から納めていただきます。		こめ	577 kcal
		じゃがいもとアスパラのそぼろに	とりにく	にんじん、アスパラガス	じゃがいも、あぶら、さとう、かたくりこ	22.8 g
		ひじきのマリネ	ひじき、ハム	たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ	あぶら、さとう	17.9 g
		だいこんとあつあげのみそしる	あつあげ、みそ	だいこん、たまねぎ、こまつな		2.1 g
23月	○	ごはん	給食週間 23日～27日まで		こめ	612 kcal
		あつあげきのこだれ	あつあげ、とりにく	えのきたけ	あぶら、さとう、かたくりこ	26.0 g
		かぶのそくせきづけ	こんぶ	キャベツ、きゅうり、にんじん、かぶ	ごま	21.5 g
		うずらたまごのスープ	うずらたまご	にんじん、たまねぎ、しいたけ、はくさい、チンゲンサイ		1.9 g
		みしょうかん				
24火	○	ピザトースト	ベーコン、チーズ	たまねぎ、エリンギ、ピーマン	あつぎり、しょくパン、あぶら	609 kcal
		ツナとコーンのサラダ	ツナフレーク	キャベツ、きゅうり、コーン、レモンじる	あぶら	26.8 g
		カレーポトフ	とりにく	にんじん、だいこん、キャベツ	あぶら、じゃがいも、さとう	23.4 g
						3.1 g
25水	○	ごはん			こめ	597 kcal
		ささみとポテトのレモンあげ	とりにく	レモンじる	かたくりこ、じゃがいも、あぶら、さとう	26.4 g
		なっとうサラダ	なっとう、かつおぶし	キャベツ、にんじん、だいこん	あぶら	16.4 g
		うみのさちスープ	ひじき、なると、わかめ	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、こまつな		1.8 g
26木	○	うどんふうソフトめん			ソフトめん	666 kcal
		すきやきじる	ぶたにく、とうふ	にんじん、はくさい、えのきたけ、ねぎ、もやし	あぶら、しらたき、さとう	27.3 g
		ミルクビーンズ	だいち、れんにゅう、きなこ		かたくりこ、あぶら、さとう	19.6 g
		グリーンサラダ		アスパラガス、きゅうり、キャベツ、にんじん	オリーブあぶら	2.3 g
27金	○	さんしょくそぼろどん	とりにく、たまご	たまねぎ、にんじん、えだまめ	こめ、さとう、あぶら	603 kcal
		ごまあえ		こまつな、もやし、にんじん	ごま、さとう	26.0 g
		キャベツのみそしる	あぶらあげ、わかめ、みそ	たまねぎ、キャベツ、ねぎ	じゃがいも	18.9 g
						2.4 g
30月	○	ごはん			こめ	622 kcal
		とりにくのみそやき	とりにく、みそ			25.0 g
		さわやかポテトサラダ		にんじん、キャベツ、コーン、えだまめ	じゃがいも、マヨネーズ	21.9 g
		とうふのすましじる	とうふ、わかめ	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、こまつな		1.6 g
31火	○	コッペパン			コッペパン	688 kcal
		かつおのフライ	かつお		こむぎこ、パンこ、あぶら	36.8 g
		キャベツのレモンドレッシングあえ		キャベツ、きゅうり、にんじん、レモンじる	さとう、あぶら	19.2 g
		ふわふわスープ	たまご	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう	ふ	3.0 g
摂取栄養量平均(3, 4年生)		エネルギー619kcal	たんぱく質 27.3g	脂肪 20.1g	食塩 2.3g	今月の地元の食材 こめ、アスパラガス、えのきたけ、だいち ※都合により献立を変更することがあります。
基準値(3, 4年生)		650kcal	21.1~32.5g	14.4~21.6g	2g未満	

5月の目標
・じょうぶな体をつくらう

勉強も、運動も、遊びもがんばれる丈夫なからだをつくるには、睡眠、食事、運動と規則正しい生活が大切です。
1回1回の食事を大切にして、1日3食バランス良く食べられるようになっていきましょう。
特に、朝ごはんは大切です。
からだは食べたもので作られます。
一生使う自分のからだを作り上げていくためには、子どもの時からが大切なのです。

朝ごはんの効果



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の動きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。