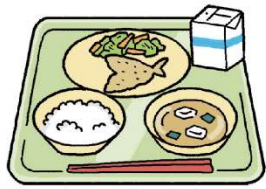


5月学校給食献立予定表

幼稚園・小学校版

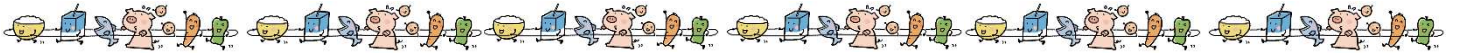
日	曜日	主食	飲み物	おかず	赤 血や肉をつくるもの	黄 力や体温となるもの	緑 体の調子をよくするもの	1人分 [kcal]	蛋白質 [g]	
1	月	中華めん	牛乳	広東麺スープ エビシューマイ 幼①小② 春雨ナムル	牛乳 豚もも肉 エビシューマイ プレスハム	中華めん ごま油 片栗粉 はるさめ ごま 三温糖	しょうが にんじん たけのこ キャベツ もやし ほうれん草	605	25.3	
2	火	ごはん	牛乳	ポークカレー 星のコロッケ フルーツココ	牛乳 豚もも肉 脱脂粉乳 するりん花豆	精白米 油 米粉 じゃがいも 星型コロッケ アセロラジュレ ナタデココ	しょうが たまねぎ にんじん チャツネ フルーツミックス	735	23.2	
8	月	地粉 うどん	牛乳	きつねうどんの汁 チョコチップ蒸しパン わかめサラダ 玉ねぎドレッシング	牛乳 かつお節パック 豚もも肉 油揚げ 脱脂粉乳 わかめ	地粉うどん 上白糖 蒸しパンミックス 玉ねぎドレッシング	にんじん まいたけ 長ねぎ こまつな コーン キャベツ きゅうり	660	24.0	
9	火	ごはん	牛乳	あおさのみそ汁 さばの西京焼き 筑前煮	牛乳 かつお節パック 木綿豆腐 玄米みそ 麦みそ さば西京漬け 素干し風焼きのり 鶏もも肉	精白米 油 こんにゃく さといも 三温糖	にんじん えのきたけ ごぼう たけのこ 干しいたけ いんげん	603	28.9	
10	水	ごはん	牛乳	野菜碗 チキンカツ かみかみサラダ	牛乳 かつお節パック 油揚げ 麦みそ 鶏むね肉 さきいか	精白米 こんにゃく さといも 薄力粉 パン粉 油 ごま ごま油 三温糖	ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ きゅうり	639	29.9	
11	木	黒パン	牛乳	クラムチャウダー オムレツ トマトソース ほうれん草とキャベツのサラダ イタリアンドレッシング	牛乳 ベーコン ウイナー 調理用牛乳 脱脂粉乳 生クリーム プレーンオムレツ	黒パン 油 じゃがいも 米粉 シチューミックス 三温糖 ベジマメルソース オリーブ油 イタリアンドレッシング	たまねぎ にんじん キャベツ トマト パセリ ほうれん草	675	27.0	
12	金	  <h2 style="display: inline-block; margin: 0 20px;">手作り弁当の日</h2>  								
15	月	中華めん	牛乳	キムチ入り坦々麺スープ 春巻き 海藻サラダ 中華ドレッシング	牛乳 豚ひき肉 麦みそ 海藻ミックス カットわかめ	中華めん ごま油 すりごま ねりごま 油 中華ドレッシング	しょうが にんじん 干しいたけ たけのこ 長ねぎ 白菜キムチ チンゲンサイ 春巻き コーン キャベツ きゅうり	636	24.3	
16	火	ごはん	牛乳	神川煮込みうどん ほっけのみりん干し 白菜のごま和え	牛乳 豚もも肉 なると 油揚げ ほっけのみりん干し 麦みそ	精白米 油 栗膳うどん すりごま 三温糖	にんじん だいこん 長ねぎ こまつな もやし はくさい ほうれん草	587	25.6	
17	水	ごはん	牛乳	あさりのみそ汁 鶏肉の唐揚げ② 上州きんぴら	牛乳 かつお節パック あさり 油揚げ 麦みそ 玄米みそ 鶏もも肉 殺菌凍結卵	精白米 薄力粉 片栗粉 油 こんにゃく 三温糖 ごま ごま油	にんじん だいこん ほうれん草 しょうが ごぼう いんげん	688	30.1	
18	木	きなこ 揚げパン	牛乳	ポトフ チキンのハーブトマトソース 牛乳プリン	きな粉 牛乳 ウイナー 鶏もも肉	コッパン 油 上白糖 じゃがいも オリーブ油 牛乳プリン	たまねぎ にんじん キャベツ トマト	675	28.6	
19	金	ごはん	ジョア マス カット	のっぺい汁 あじフライ 豚肉と生揚げのみそ炒め	ジョア マスカット かつお節パック 鶏もも肉 油揚げ あじフライ 豚もも肉 麦みそ 生揚げ	精白米 こんにゃく 片栗粉 油 三温糖	ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ しょうが たまねぎ ビーマン	625	28.2	
22	月	地粉 うどん	牛乳	五目うどんの汁 ちくわの磯辺揚げ幼①小② ごぼうサラダ ごまドレッシング	牛乳 かつお節パック 鶏むね肉 なると 油揚げ 焼き竹輪 あおりのり	地粉うどん 薄力粉 片栗粉 油 香りごまドレッシング	にんじん 干しいたけ 長ねぎ こまつな ごぼう きゅうり	643	26.2	
23	火	ごはん	牛乳	沢煮碗 鶏肉のみそ焼き ひじきの炒め煮	牛乳 かつお節パック 豚もも肉 糸かまぼこ 鶏もも肉 麦みそ ほしひじき さつま揚げ	精白米 三温糖 油 しらたき	ごぼう にんじん だいこん 干しいたけ たけのこ 糸みつば	629	29.1	
24	水	たけのこ ごはん	牛乳	新玉ねぎのみそ汁 かつおの更紗揚げ 冷凍みかん	鶏むね肉 油揚げ 牛乳 かつお節パック 麦みそ 玄米みそ わかめ かつお	精白米 油 三温糖 片栗粉	たけのこ にんじん たまねぎ しょうが 冷凍みかん	615	29.6	
25	木	コッパン スライス	牛乳	野菜コンソメスープ ウイナーイタリアンソース② クルトンサラダ サウザンドレッシング	牛乳 ベーコン ウイナー	コッパン 油 じゃがいも オリーブ油 三温糖 クルトン サウザンアイランドドレ ッシング	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれん草 トマト パセリ コーン	591	21.7	
26	金	ごはん	牛乳	チキンカレー 星のオムレツ グリーンサラダ 和風ドレッシング ヨーグルト	牛乳 鶏むね肉 脱脂粉乳 するりん花豆 星型プレーンオムレツ ヨーグルト	精白米 油 じゃがいも 米粉 和風ドレッシング	しょうが たまねぎ にんじん チャツネ キャベツ ほうれん草 きゅうり	732	26.7	
29	月	中華めん	牛乳	中華めん 塩ラーメンスープ レバーの香り揚げ フルーツ杏仁	牛乳 豚もも肉 なると わかめ 豚レバー	中華めん ごま油 三温糖 片栗粉 油 やわらか杏仁豆腐	しょうが にんじん もやし コーン キャベツ フルーツミックス	675	32.3	
30	火	ごはん	牛乳	みそけんちん汁 鶏肉の和風ソースかけ ほうれん草のおひたし	牛乳 木綿豆腐 麦みそ 鶏もも肉	精白米 油 こんにゃく さといも 三温糖	ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ しょうが もやし ほうれん草	643	27.6	
31	水	ごはん	牛乳	肉団子入りスタミナスープ 鮭のレモン風味焼き 五目煮豆	牛乳 かつお節パック 彩り肉団子 木綿豆腐 麦みそ 豆乳 さけ 鶏もも肉 大豆 竹輪	精白米 じゃがいも 三温糖 片栗粉 油	にんじん だいこん 長ねぎ レモン果汁 ごぼう	650	34.3	
給食回数 19回 ※太字の食材は、神川町の地場産食材です。								5月の平均摂取量	648	27.7
材料入荷による多少の変更はご了承ください。								小学生(9~10歳)の摂取基準値	650	21~32.5



給食だより

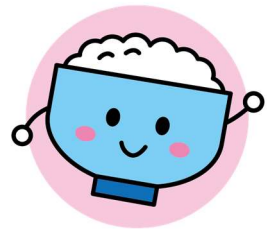


新年度が始まってひと月がたちます。5月は、穏やかで比較的過ごしやすい日が多い印象ですが、近年では真夏日や猛暑日を観測することもあり、早めの熱中症対策が必要です。本格的な夏が到来する前に、適度な運動とバランスの良い食事を心がけ、暑さに強い体をつくっていきましょう。また、環境の変化などにより、疲れがたまりやすくなる時期です。元気よく生活を送るためにも、「早寝、早起き、朝ごはん」の習慣をきちんと守り、生活リズムをととのえるようにしましょう。



元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。



朝ごはんの効果

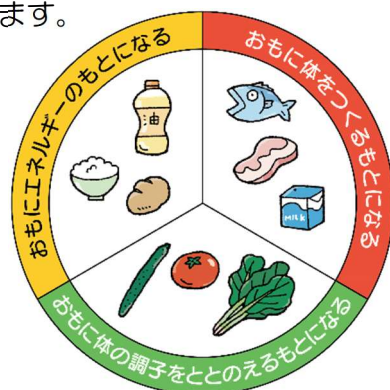
<p>やる気や集中力が高まる</p>	<p>イライラしにくくなる</p>	<p>運動能力アップ</p>	<p>便秘を予防する</p>	<p>生活リズムが整う</p>
--------------------	-------------------	----------------	----------------	-----------------

5月12日は「手作り弁当の日」です!

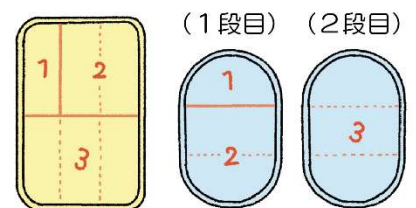


5月12日は手作り弁当の日で給食がありません。この手作り弁当の日は、親子のふれあいを深めるとともに、食育活動の一つとして行っています。子ども自身が食事に関心を持ち、献立を考え、食材を選び、調理に関わりを持つことに意味があります。

この機会に、お子様と一緒にお弁当の中身を一緒に考えたり、買い出しに行ったり、一緒に調理をしてみてください。また、お弁当のバランスが整いやすくなるポイントを載せましたので、参考にしてください。



栄養バランスのよい弁当の詰め方



弁当箱の面積を6等分して、主食が3、主菜が1、副菜が2の割合で詰めると、栄養バランスがよくなるといわれています。