

2019年 5月 学校給食予定こんだて表

那覇市立真嘉比小学校給食室
TEL: 917-3473

	月	火	水	木	金
こんだて	5月給食目標 ○身のまわりの清潔に気をつけて食事をしよう ●朝食を食べよう	7日★新天皇即位祝いこんだて おいおいかるかん わふうハンバーグ ゆかりごはん ちくぜんに	8日★ゴーヤーの日こんだて きよみかん ゴーヤーサラダ 麦ごはん ポークカレー	9日 からしなのささみあえ 魚のごまみそかけ 麦ごはん すまし汁	10日 手づくりアガラサー やさいそば きりぼし大根のごまずあえ
栄養価		E:666 P:24.7 F:16.7	E:601 P:19.9 F:16.5	E:571 P:27.8 F:16.1	E:610 P:28.8 F:16.4
こんだて	13日 りんご ビビンパどん(麦ごはん) かきたま汁	14日 イカのちゅうかサラダ べにいもだんご もちきびごはん あつあげのちゅうかに	15日 アセロラゼリー シークワーサーあえ アンダンスー 麦ごはん につけ	16日 マーコットオレンジ イタリアンサラダ こくとうパン いわしのトマトに 白花豆のスープ	17日★食育の日こんだて パパイアのごまサラダ ちぐさやき からしなジュシー ゆし豆腐
栄養価	C:597 P:23.7 F:18.7	C:641 P:23.4 F:17.2	C:621 P:24.0 F:15.1	C:695 P:27.7 F:22.6	C:595 P:29.4 F:21.5
こんだて	20日 びわ くるまふととり肉のナゲット スパゲティミートソース ごぼうサラダ	21日 もやしのごまあえ たらでのりやき 麦ごはん みそけんちん汁	22日 せんぎりイリチー とりのピリからやき 麦ごはん おきなわ風みそ汁	23日 すいか パンサンスー もちきびごはん マーボーなす	24日 ぶた肉とこんにゃくのごまいため 手づくりふりかけ 麦ごはん もずくのすまし汁
栄養価	E:603 P:25.5 F:25.0	E:554 P:29.0 F:13.0	E:618 P:30.5 F:19.1	E:637 P:23.1 F:18.5	E:546 P:27.6 F:13.4
こんだて	27日 サクッとそら豆 タコライス(麦ごはん) ちゅうか風コーンスープ	28日 バナナ イカフライ たかなチャーハン ワンタンスープ	29日 ヨーグルト ごまじゃこサラダ 麦ごはん とうがんのカレーに	30日 こまつなサラダ 魚のようふうみそやき 麦ごはん さつま汁	31日 ジャム いろいろサラダ はいがみパン とり肉とひよこ豆のトマトに
栄養価	E:663 P:28.5 F:21.5	E:616 P:25.2 F:18.1	E:588 P:24.7 F:13.9	E:563 P:26.8 F:14.3	E:670 P:26.7 F:24.2

給食の一日の基準栄養価 C=エネルギー 650Kcal P=たんぱく質 21.1~32.5g F=脂質 14.4~21.7g

※天候、その他の都合により献立を変更する場合がございます。

給食だより5月



朝食を食べて

脳に栄養を

しんねんど はじ げつ 新年度が始まり、1か月がたちました。新しい環境にも少しずつ慣れてきましたか？毎日を元気に過ごすためには、朝ごはんを食べることが大切です。朝ごはんを食べることで生活リズムも整いますので、しっかり食べて、元気な毎日を送りましょう。



わたしの脳がエネルギーとして使うのはおもにブドウ糖です。ブドウ糖は、ごはんやパンなどのでんぷんを多く含む食品が体の中で分解されてできます。そのため、主食を

食べることが重要です。しかし、主食だけ食べていればよいわけではありません。ブドウ糖を使うためには、様々な栄養素が必要です。主食だけではなく、おかずもバランスよく食べるようにしましょう。



朝は脳のエネルギーが不足しています

脳は、眠っている間もはたっています。ブドウ糖は脳でためておくことができないため、常に血液中から補給しています。食べ物から得たブドウ糖を利用できる時間は食後数時間なので、その後は肝臓に貯めてあるグリコーゲンからブドウ糖が作られます。しかし、肝臓に貯めておけるグリコーゲンの量にも限りがあり、目覚めた時の体や脳はエネルギー不足になっているため、朝ごはんを補給する必要があります。

