

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。

| | |
|------|------------|
| 食品群 | 体内でのほたらき |
| 赤の食品 | 血や肉、骨をつくる |
| 黄の食品 | 腸くみや体温となる |
| 緑の食品 | 体の調子をととのえる |

| | | | | |
|------------|-----|------|-----------|-----------|
| 学校給食の栄養基準量 | 小学校 | C=材料 | P=たんぱく質 | F=脂質 |
| | | 650 | 21.1~32.5 | 14.4~21.7 |

| | | | | | |
|------|---|--|--|---|---|
| こんだて | 給食目標 ○身の周りの清潔に気を付けて食事をしよう | 7(火) 牛乳 五穀ごはん チキンカレー 海そうサラダ パン | 8(水) 牛乳 むぎごはん いわしのおかか煮 ゴーヤーチップス 豆乳入り豚汁 | 9(木) 牛乳 ひじきごはん とり肉のしおこうじ焼き 梅かつお和え | 10(金) 牛乳 むぎごはん ピピンパ 春雨スープ オレンジ |
| あか | 栄養目標 | 牛乳,とり肉,鶏レバー,脱脂粉乳,白きくらげ,つまた,昆布 | 牛乳,いわし,おかか煮,ぶた肉,みそ,豆乳,とり肉,糸けずり | 牛乳,ぶた肉,ちきあぎ,ひじき,うすあげ,とり肉,糸けずり | 牛乳,牛肉,みそ,鶏卵,鶏肉 |
| き | 朝食を食べよう | こめ,麦,もちきび,黒米,赤米,じゃがいも,こめ油,小麦粉,マーガリン | こめ,麦,小麦粉,でん粉,ごま,サラダ油 | 米,おし麦,こめ油,さとう | こめ,麦,ごま油,さとう,ごま,春雨,でん粉 |
| みどり | | にんにく,たまねぎ,にんじん,ピーマン,ウーシパウダー,だいこん,きゅうり,黄ピーマン,パン | ゴーヤー,たまねぎ,にんじん,はくさい,こんにゃく | にんじん,えだまめ,しいたけ,ウーシパウダー,しろすり,ごま,な,コーン,梅肉 | ごぼう,にんじん,にんにく,もやし,ごま,な,しいたけ,チンゲンサイ,たけのこ,オレンジ |
| 栄養価 | | C 635 P 21.5 F 17.6 | C 611 P 24.3 F 18.6 | C 576 P 25.7 F 18.8 | C 601 P 23.5 F 12.9 |
| こんだて | 13(月) 牛乳 きびごはん 枝豆しゅうまい もやしナムル 厚あげの中華煮 | 14(火) 春の遠足 | 15(水) 牛乳 クファジュシー 魚の天ぷら イカときゅうりのウサチー 冷凍みかん | 16(木) 牛乳 シナモントースト アーモンドサラダ グリーンスープ | 17(金) 牛乳 むぎごはん とり肉の梅焼き ごまつなごま和え 里芋のみそ汁 |
| あか | 牛乳,ぶた肉,あつあげ,しゅうまい | | 牛乳,ぶた肉,白かまぼこ,まぐろ,卵,イカ | 牛乳,とり肉,白大豆,白いんげん豆,脱脂粉乳,生クリーム | 牛乳,とり肉,糸けずり,うすあげ,みそ |
| き | こめ,もちきび,ごま,こめ油,ごま油,さとう,でん粉 | | 米,おし麦,こめ油,小麦粉,サラダ油,さとう | 食パン,マーガリン,さとう,アーモンド,じゃがいも,小麦粉 | こめ,麦,さとう,ごま,ごま油,さといも |
| みどり | ごまつな,にんじん,もやし,とうがん,チンゲンサイ,しょうが,木くらげ,たけのこ,にんにく | | にんじん,ごぼう,青ねぎ,ウーシパウダー,きゅうり,もやし,みかん | ごまつな,キャベツ,えだまめ,グリーンピース,たまねぎ,セロリー,しめじ,パセリ | 梅肉,ごまつな,しめじ,にんじん,えのきだけ,しいたけ |
| 栄養価 | C 637 P 26.5 F 19.8 | | C 587 P 28.5 F 15.5 | C 592 P 22.9 F 22.4 | C 605 P 26.3 F 18.8 |
| こんだて | 20(月) 授業参観振り替え休 | 21(火) 牛乳 メキシカンライス 魚のマーマレード焼き ブロッコリーサラダ レモンゼリー | 22(水) 牛乳 きびごはん 厚焼き玉子 ひじき炒め すまし汁 | 23(木) 牛乳 むぎごはん 焼きししゃも わかめときゅうりの酢の物 大根のそぼろ煮 | 24(金) 牛乳 スパゲティ・ジェノベーゼ かぼちゃコロッケ ビーンズサラダ |
| あか | | 牛乳,ぶた肉,えび,ウインナー,めかじき | 牛乳,ひじき,大豆,ちきあぎ,ぶた肉 | 牛乳,ししゃも,わかめ,糸かまぼこ,豚肉,豚レバー,とうら | 牛乳,とり肉,ベーコン,ひよこ豆,青えんどう豆,赤いんげん豆,白いんげん豆 |
| き | | 米,おし麦,こめ油,マーマレード,レモンゼリー | こめ,もちきび,こめ油,さとう | こめ,麦,さとう,こめ油,でん粉 | スパゲティ,オリーブ油,サラダ油,ドレッシング |
| みどり | | にんじん,たまねぎ,ピーマン,黄ピーマン,マッシュルーム,ブロッコリー,ごま,たまねぎ,きゅうり,赤ピーマン | にんじん,にら,ごぼう,こんにゃく,だいこん,えのきだけ,ごま,な,しいたけ | しろすり,シーファーマー,しょうが,にんじん,だいこん,チンゲンサイ,こんにゃく | たまねぎ,キャベツ,にんじん,ピーマン,赤ピーマン,パセリ,にんにく,しょうが,えだまめ,きゅうり |
| 栄養価 | C 604 P 24.7 F 15.2 | C 604 P 24.7 F 15.2 | C 552 P 22.7 F 14.7 | C 564 P 22 F 16.3 | C 565 P 21.1 F 23.8 |
| こんだて | 27(月) 牛乳 黒米ごはん きびなこのからあげ(カレー) ゴーヤーチャンプルー もずくとあさりのスープ | 28(火) 牛乳 むぎごはん 小松菜とじゃこの和え物 しょうが焼き キャベツのみそ汁 | 29(水) 牛乳 紅芋パン フレンチサラダ ビーンズシチュー 甘夏 | 30(木) 牛乳 きびごはん カリポリ煮干し フーイリチー アーサ汁 | 31(金) 牛乳 むぎごはん 魚のごま焼き 大根と白菜のゆず和え 和風ポトフ |
| あか | 牛乳,きびなこ,とうら,卵,もずく,あさり | 牛乳,チリメン,豚肉,うすあげ,みそ | 牛乳,チーズ,ぶた肉,レッドキドニー,金時豆,脱脂粉乳 | 牛乳,カエリ,卵,ぶた肉,アーサ,絹ごし豆腐,麩 | 牛乳,さば,とり肉,ウインナー,うすらの卵 |
| き | こめ,黒米,小麦粉,でん粉,サラダ油,こめ油 | こめ,麦,さとう,ごま油 | 紅芋,じゃがいも,こめ油,マーガリン,小麦粉 | こめ,もちきび,こめ油,水あめ,さとう,ごま,アーモンド | こめ,麦,ごま,さとう,じゃがいも |
| みどり | ゴーヤー,にんじん,もやし,とうみょう | ごまつな,キャベツ,にんじん,コーン,にんにく,にんじん,たまねぎ,しめじ,グリーンピース,なつみかん | きゅうり,赤ピーマン,キャベツ,コーン,にんにく,にんじん,たまねぎ,しめじ,グリーンピース,なつみかん | にんじん,もやし,からし菜,とうがん,しょうが | だいこん,はくさい,にんじん,キャベツ,しめじ,ごま,な |
| 栄養価 | C 567 P 25.4 F 16.4 | C 609 P 26.1 F 19.2 | C 649 P 24.9 F 22.7 | C 562 P 25.6 F 15.3 | C 608 P 28.7 F 15.7 |

給食だより 5月

朝食は1日の始まりに大切な食事です。朝食はエネルギーや栄養素を補給するほか、体温を上げたり、五感を刺激して体を目覚めさせたり、脳の働きを活発にしたりする役割があります。今月は朝食と脳について取り上げます。

朝食を食べて脳に栄養を

脳を働かせるために重要な食事とは？

わたしたち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内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、主食だけ食べていけばよいわけではではありません。ブドウ糖を使うためには、さまざまな栄養素が必要です。主食だけではなく、主菜や副菜などもバランスよく食べましょう。



朝は脳のエネルギーが不足しています

脳は、睡眠中も働いています。脳のエネルギー源であるブドウ糖は、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、肝臓にためてあるグリコーゲンからブドウ糖がつけられます。しかし、肝臓にためておけるグリコーゲンの量には限りがあり、目覚めた時の脳は、エネルギー不足となっているのです。



朝食をとると学力も気力もアップする!?

文部科学省の「平成30年度全国学力・学習状況調査」の結果によると、朝食を毎日食べている子どもの方が学力調査の平均正答率が高い傾向にあります。また、独立行政法人日本スポーツ振興センターの「平成22年度児童生徒の食事状況等調査報告書」によると、朝食を毎日食べている児童生徒の方が、欠食傾向のある児童生徒にくらべて「何もやる気が起こらない」などの不調を訴える割合が低い傾向にあります。



食事の前に石けんでしっかり手を洗おう!



手洗いをきちんとすることで、かぜや食中毒を防げます