



# 給食だより5月

那覇市立那覇小学校

令和4年

## 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。

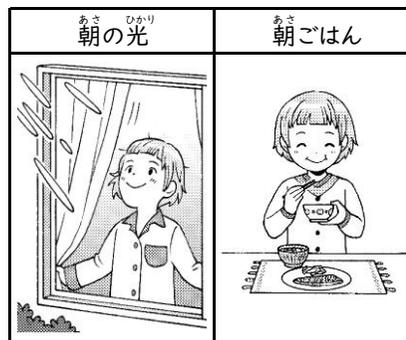
食品群	体内でのたらしき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

学校給食の栄養基準量	小学校	650	21.1~32.5	14.4~21.7
------------	-----	-----	-----------	-----------

<p>2(月) <b>こんだて</b></p> <p>牛乳 麦ごはん れんこん入りつくね たくあんあえ 肉どうふ</p> <p>あか 牛乳, とり肉, 大豆, ぶた肉, どうふ</p> <p>き 米, 麦, 油, さとう, てん粉, パン粉, ごま</p> <p>みどり しょうが, れんこん, たまねぎ, きゅうり, にんじん, キャベツ, だいこん漬, こんにゃく, はくさい, 長ねぎ, ほうれん草, しいたけ</p> <p>栄養価 E 603 P 23.5 F 18.5</p>	<p>3(火) <b>憲法記念日</b></p> <p>みどりの日</p>	<p>4(水)</p> <p>みどりの日</p>	<p>5(木) <b>こどもの日</b></p>	<p>6(金) <b>こどもの日</b></p> <p>牛乳 たけのこごはん かつおフライ 白菜とちくわのごま和え こどもの日日向夏ゼリー</p> <p>牛乳, とり肉, うすあげ, かつお, ちくわ 米, 油, パン粉, さとう, ごま, さとう, ひゅうががなつ, レモン</p> <p>たけのこ, にんじん, しいたけ, えだ豆, はくさい, きゅうり</p> <p>E 607 P 24.7 F 19.8</p>
<p>9(月) <b>こんだて</b></p> <p>牛乳 麦ごはん いわしのうめ煮 ゴーヤーチップス とん汁</p> <p>あか 牛乳, いわし, ぶた肉, みそ</p> <p>き 米, 麦, さとう, てん粉, 小麦粉, 油, ごま油, じゃがいも</p> <p>みどり うめぼし, しその葉, ゴーヤー, しょうが, だいこん, にんじん, たまねぎ, はくさい, こんにゃく, カリフラワー</p> <p>栄養価 E 593 P 23 F 16.7</p>	<p>10(火)</p> <p>牛乳 麦ごはん 米粉チキンストロガノフ イタリアンサラダ フレンズクレープ(チョコ)</p> <p>牛乳, とり肉, 豆乳, いんげん豆</p> <p>米, 麦, じゃがいも, 油, 米粉, 乳なしマーガリン, ドレッシング, さとう, 水あめ, てん粉</p> <p>たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, トマト, にんにく, キャベツ, 赤ピーマン, アスパラガス, カリフラワー</p> <p>E 674 P 22 F 21.6</p>	<p>11(水)</p> <p>牛乳 シナモントースト アーモンドサラダ 豆乳グリーンスープ アセロラゼリー</p> <p>牛乳, とり肉, 白花生, 白いんげん豆, 豆乳</p> <p>パン, マーガリン, さとう, アーモンド, じゃがいも, 米粉, 乳なしマーガリン</p> <p>シナモン, こまつな, キャベツ, えだ豆, グリンピース, たまねぎ, セロリー, パセリ</p> <p>E 614 P 23.8 F 21.7</p>	<p>12(木) <b>こどもの日</b></p> <p>牛乳 麦ごはん ピビンバ 春雨スープ アセロラゼリー</p> <p>牛乳, 牛肉, みそ, 卵, とり肉</p> <p>米, 麦, ごま油, さとう, ドレッシング, ごま, 春雨, てん粉</p> <p>ごぼう, にんじん, にんにく, もやし, こまつな, しいたけ, チンゲンサイ, たけのこ, アセロラ</p> <p>E 584 P 21.5 F 13</p>	<p>13(金) <b>こどもの日</b></p> <p>牛乳 クファージュシー 焼きししゃも こまつなサラダ すいか</p> <p>牛乳, ぶた肉, 白かまぼこ, こんぶ, ししゃも, 糸かまぼこ</p> <p>米, 油, ドレッシング</p> <p>しいたけ, にんじん, 青ねぎ, こまつな, はくさい, 黄ピーマン, すいか</p> <p>E 545 P 19.6 F 16.6</p>
<p>16(月) <b>こんだて</b></p> <p>牛乳 ミートソーススパゲティ くるまふナゲット ごぼうサラダ びわ</p> <p>あか 牛乳, ぶた肉, ぶたレバー, 大豆, とり肉, チーズ</p> <p>き スパゲティ, オリーブ油, さとう, 油, くるまふ, ごま, 卵なしマヨネーズ</p> <p>みどり にんじん, たまねぎ, セロリー, にんにく, トマト, ごぼう, 赤ピーマン, アスパラガス, びわ</p> <p>栄養価 E 595 P 25.1 F 24.3</p>	<p>17(火)</p> <p>牛乳 麦ごはん とり肉の梅焼き 小松菜のおかか和え じゃがいものみそ汁</p> <p>牛乳, とり肉, 糸けずり, うすあげ, みそ</p> <p>米, 麦, さとう, ごま, ごま油, じゃがいも</p> <p>うめ, しそ, こまつな, はくさい, にんじん, チンゲンサイ, えのきたけ</p> <p>E 584 P 23.3 F 18.2</p>	<p>18(水)</p> <p>牛乳 麦ごはん ひじきしゅうまい マーボーなす パンサンスー</p> <p>牛乳, ぶた肉, 大豆, ひじき, とり肉, ぶたレバー, とうふ, みそ, 糸かまぼこ, 卵</p> <p>米, 麦, てん粉, さとう, 油, ごま油, 春雨, ごま</p> <p>キャベツ, たまねぎ, しょうが, しいたけ, にんじん, 長ねぎ, なす, 木くらげ, にんにく, きゅうり, もやし</p> <p>E 618 P 23.8 F 18</p>	<p>19(木) <b>こどもの日</b></p> <p>牛乳 きびごはん まぐろの天ぷら タマナーチャンプルー もずく汁</p> <p>牛乳, まぐろ, 卵, とうふ, ポークランチョンミート, もずく, とり肉</p> <p>米, もちきび, 小麦粉, 油</p> <p>キャベツ, もやし, にんじん, いら, とうがん, 青ねぎ</p> <p>E 608 P 26.3 F 18.3</p>	<p>20(金)</p> <p>牛乳 麦ごはん ボークカレー ビーンズサラダ フルーツポンチ</p> <p>牛乳, ぶた肉, ぶたレバー, ひよこ豆, えんどうまめ, いんげんまめ, いんげん豆</p> <p>米, 麦, じゃがいも, 油, 米粉, 乳なしマーガリン, 卵なしマヨネーズ, ドレッシング, 白玉だんご</p> <p>たまねぎ, にんじん, ピーマン, エリンギ, にんにく, トマト, えだ豆, きゅうり, キャベツ, ノイアプル, みかん, もも, ナタデココ, シークワーサー</p> <p>E 712 P 21.9 F 18.8</p>
<p>23(月) <b>こんだて</b></p> <p>牛乳 麦ごはん 手づくりふりかけ からし菜のささみとえ 肉じゃが</p> <p>あか 牛乳, チリメン, 青のり, 糸けずり, とり肉, ぶた肉</p> <p>き 米, 麦, ごま, さとう, 卵なしマヨネーズ, ドレッシング, 油, じゃがいも</p> <p>みどり からし菜, もやし, コーン, にんじん, たまねぎ, いんげん, こんにゃく</p> <p>栄養価 E 592 P 24.2 F 14.7</p>	<p>24(火)</p> <p>牛乳 メキシカンライス 野菜コロッケ ブロッコリーサラダ パイ</p> <p>牛乳, ぶた肉, ウィナー, えび, 大豆</p> <p>米, 油, さとう, てん粉, じゃがいも, パン粉, ドレッシング</p> <p>にんじん, たまねぎ, ピーマン, 金美にんじん, マッシュルーム, トマト, かぼちゃ, えだまめ, ブロッコリー, こまつな, きゅうり, 赤ピーマン, 黄ピーマン, パインアップル</p> <p>E 552 P 17.9 F 16</p>	<p>25(水)</p> <p>牛乳 麦ごはん さばのごま焼き 梅かつお和え 大根のそぼろ煮</p> <p>牛乳, さば, 糸けずり, ぶた肉, ぶたレバー, あつあげ</p> <p>米, 麦, ごま, さとう, 油, てん粉</p> <p>はくさい, こまつな, コーン, うめ, しょうが, にんじん, だいこん, チンゲンサイ, こんにゃく</p> <p>E 594 P 27.2 F 17.3</p>	<p>26(木)</p> <p>牛乳 紅芋パン カラフルコーンサラダ ビーンズシチュー マーコットオレンジ</p> <p>牛乳, ぶた肉, いんげん豆, 金時豆, 豆乳</p> <p>パン, ドレッシング, じゃがいも, 乳なしマーガリン</p> <p>アスパラガス, コーン, キャベツ, きゅうり, にんじん, にんにく, たまねぎ, しめじ, グリンピース, マーコットオレンジ</p> <p>E 634 P 23.9 F 21.6</p>	<p>27(金) <b>こどもの日</b></p> <p>牛乳 きびごはん しょうが焼き 小松菜とじゃこの和えもの 白菜のみそ汁</p> <p>牛乳, ぶた肉, チリメン, うすあげ, みそ</p> <p>米, もちきび, さとう, ごま油</p> <p>しょうが, こまつな, キャベツ, にんじん, コーン, はくさい, ねぎ, しめじ</p> <p>E 592 P 24 F 18.9</p>
<p>30(月) <b>こんだて</b></p> <p>牛乳 ひじきごはん あじフライ きりぼし大根のハリハリづけ りんご</p> <p>あか 牛乳, ぶた肉, チキアギ, ひじき, うすあげ, まあじ, こんぶ, ハム</p> <p>き 米, 油, パン粉, ごま, さとう</p> <p>みどり にんじん, えだ豆, しいたけ, きりぼし大根, きゅうり, りんご</p> <p>栄養価 E 579 P 21.8 F 18.6</p>	<p>31(火)</p> <p>牛乳 麦ごはん とりのピリから焼き パパイアイチー うちなーみそ汁</p> <p>牛乳, とり肉, ツナ, ぶた肉, とうふ, みそ</p> <p>米, 麦, さとう, ごま油, 油</p> <p>しょうが, にんにく, パパイア, にんじん, いら, とうがん, こまつな</p> <p>E 606 P 27.4 F 18.2</p>	<p><b>5月の給食目標</b></p> <p>○身の周りの清潔に気を付けて食事をしよう</p> <p>●朝食を食べよう</p> <p>しっかりと手洗い</p>		

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。また、ゴールデンウィークに生活リズムがくずれてしまった人も、朝ごはんを食べることで生活リズムを取り戻すことができますので、しっかり食べて、元気な毎日を送りましょう。

## 体内時計をととのえる 朝の光と朝ごはん



地球の自転のリズムは、1日24時間周期ですが、人間の体には1日24時間より少し長い周期のリズムを刻む時計遺伝子が組み込まれています。この体内時計を、毎日修正して、地球の自転のリズムに合わせているのが「朝の光」と「朝ごはん」です。朝に目覚めて光が目が届くことで、脳にある時計遺伝子が修正され、朝ごはんを食べることで全身の細胞にある時計遺伝子が修正されます。

朝ごはんを抜くと、体内時計をととのえることが難しくなります。1日を元気に過ごすためには、朝の光を浴びて、朝ごはんを食べることが大切です。

ぐっすり眠るために大切なセロトニン

1日をしっかりと活動するには、夜にぐっすり眠ることが大切です。そのためには、朝の光を浴びて、適度な運動をし、食事をよく噛んで食べるなどを習慣にして、「セロトニン」という神経伝達物質を増やすことが大切です。

朝ごはんて学力・体力・気力アップ!

朝ごはんを毎日食べている子どもの方が、学力調査の平均正答率や、体力テストの合計点が高い傾向にあり、「やる気が起らない」「イライラする」などの不調を訴える割合は低い傾向にあるという報告があります。学力・体力・気力を向上させるためにも、朝ごはんを食べましょう。

男の子の成長を祝う 端午の節句

端午の節句の「端午」とは、「月初めの午の日」という意味です。もともとは、田植え前に厄を払う女性のお祭りでした。その後、端午の節句に使われていた菖蒲が「勝負」という言葉に通じることから、勇ましさを象徴となり、男の子のお祭りに変わって行きました。端午の節句には、こいのぼりを掲げて、武者人形を飾り、「ちまき」や「かしわもち」を食べる習慣があります。