

令和2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	体内ではたらく
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	骨力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

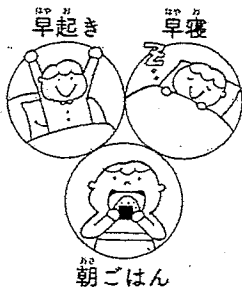
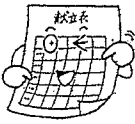
学校給食 の栄養基 準量		C=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
小学校	650	21.1~ 32.5	14.4~ 21.7	



献立表確認のお願い

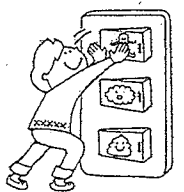
給食で初めて食べる 食材はありますか？

食物アレルギーは、乳児がもっとも多く、年齢が上がるにつれて減少します。しかし、中には学童期以降にアレルギー症状があらわれる場合もあります。給食で初めて食べる食材がある場合は、体調のよい時に、まずは、家庭で食べることをおすすめします。



早起き 早寝
朝ごはん
元気に1日をすごすためには、早起き、早寝の習慣を身につけて、朝ごはんをしっかりとることが大切です。

朝ごはんの スイッチオン



体のスイッチ



朝ごはんは、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。



脳のスイッチ

ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。



おなかのスイッチ

胃は、朝食をとると、腸が強いうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

学校給食の7つの目標

①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。

②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことがでる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。

③食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。

④我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。

⑤食料の生産、流通及び消費について、正しい理解を深めること。

⑥食生活が自然の恵恩の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。

⑦のこさずたべてしょうぶなからたをつくらう！

※ 進級・入学おめでとうございませう！ ※

あたらしい学年がスタートしました。
1年生のみなさん、ようこそ泊小学校へ！
2年生から6年生は21日(木)から、
1年生は6月8日(月)から給食が
スタートします。
お友達や先生と食べる給食はとっても
おいしいですよ。
たくさん食べて、元気いっぱい、
楽しい毎日がすごせますように！

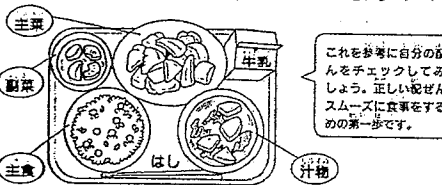


保護者のみなさまへ				21(木) 始業式・入学式	22(金)
給食当番の着る白衣は、クラスのみんなで使います。お子さんが給食当番の時は、週末の洗濯やアイロンかけ、また、ボタンが取れかかっていたらボタンつけなどをよろしくお願いいたします。				牛乳 黒米ごはん クーピーリッチ イナムドウチ ミニたいやき	牛乳 ごはん もずくどん(具) ゴーヤーチップス けんちん汁
洗濯 アイロンかけ ボタンつけ				牛乳、豚肉、かまぼこ、昆布、あぶらあげ、みそ 米、もち米、黒米、油、さとう、ごま、ミニたいやき 千切大根、にんにく、にんじん、椎茸	牛乳、もずく、豚肉、ベーコン、豆腐、あぶらあげ 米、油、さとう、かたくり粉、小麦粉、サラダ油、じゃがいも、ごま油 たまご、コーン、おにぎり、マヨネーズ、とうがんとしょうが、ゴーヤー、だいこん、にんじん、ごぼう、こんにゃく、長ねぎ、しめ
G 596 P 24.7 F 14.9				G 580 P 20.4 F 18.3	
こ	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)
ん	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
だ	麦ごはん	やきうどん	麦ごはん	コーンピラフ	こくとうパン
て	タマナーチャンプルー	キャベツのメンチカツ	だいこんのそぼろ煮	チキンのハニーマスタードやき	ポテトとウィンナーのチーズがらめ
	ひじきのつくだに	こんさいサラダ	なのはなのあえもの	コブサラダ	パンパキンスープ
	かぼちゃのみそ汁		オレンジ		
あか	牛乳、豆腐、ベーコン、豚肉、ひじき、しらす干し、あぶらあげ、わかめ、みそ	牛乳、豚肉、鶏肉	牛乳、豚肉、厚揚げ、鶏肉	牛乳、ベーコン、まぐろフレーク、鶏肉	牛乳、ウィンナー、チーズ、ベーコン、鶏肉、いんげん、まめ、スキムミルク
き	米、麦、油、さとう、ごま	うどん、油、じゃがいも、ごま、さとう、ノンエッグマヨネーズ	米、麦、さとう、油、かたくり粉、ごま	米、麦、オリーブ油、バター、はちみつ、じゃがいも	黒糖パン、じゃがいも、バター、小麦粉、生クリーム
みどり	キャベツ、にんじん、にら、たまねぎ、かぼちゃ、ねぎ	はくさい、ほうれん草、長ねぎ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きくらげ、れんこん、きょうりゅう、コーン	だいこん、にんじん、ねぎ、椎茸、しょうが、なばな、ごま、たまご、キャベツ、コーン、オレンジ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン、マッシュルーム、ブロッコリー、カリフラワー、黄ピーマン、赤ピーマン	たまねぎ、かぼちゃ
小学校	G 611 P 23.7 F 18.1	G 521 P 21.8 F 24.9	G 604 P 22.2 F 18.4	G 633 P 24.1 F 24.3	G 635 P 22 F 24.5

5月の給食目標

「たのしい給食をしよう」
「たのしいおはしの使い方をしよう」

正しい置き方をしていますか？



これを参考に自分の給食をチェックしてみましょう。正しい置き方はスムーズに食事をするための第一歩です。

給食時間の約束

茶碗や汁碗は手に持て食べよう

好き嫌いしないで食べよう

口に食べ物を入れたまま話さないようにしよう

食べている途中で立ち歩かないようにしよう

食事中にきたない話はやめよう

よくかんで楽しく食べよう

給食の前には

