

日	曜	こんだてめい			ざいりょうめい						えいようか			
		主食 つけるもの	牛乳	おかず・デザート	血や骨肉になるもの(赤) 1群 2群		体の調子を整えるもの(緑) 3群 4群		熱や力のもとになる(黄) 5群 6群		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	塩分 (g)
1	月	ごはん	牛乳	ぶたキムチどん ちゅうかサラダ かたぬきチーズ	ぶたにく さきみ	ぎゅうにゅう チーズ	にら にんじん	はくさいキムチ はくさいにんにく もやし キャベツ きゅうり ほしだいこん	こめ さとう	ごまあぶら あぶら ごま	617 738	26.3 31.1	21.8 25.0	2.5 3.1
2	火	ごはん	牛乳	さわらのごまみそかけ おひたし わかたけじる こどもの日ゼリー	さわら みそ かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	キャベツ たけのこ	こめ さとう ゼリー	ごま	595 700	27.1 31.8	15.6 17.7	2.3 2.8
8	月	ごはん	牛乳	ジャージャン豆腐 もやしのナムル	あつあげ ぶたひきにく みそ チキンハム	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん ほうれんそう	にんにくしょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ えだまめ もやし	こめ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら ごま	652 794	28.3 34.5	23.0 28.0	2.2 2.8
9	火	ごはん	牛乳	さばの塩焼き アーモンド和え とんじる	さば ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ	もやし だいこん	こめ さとう じゃがいも	アーモンド	606 725	28.6 33.8	21.0 24.0	2.7 3.4
10	水	ごはん ふりかけ	牛乳	うまに れんこんサラダ	とりにく がんもどき さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ブロッコリー	ごぼう たけのこ えだまめ れんこん コーン	こめ こんにやく じゃがいも さとう	あぶら ごまドレッシング グ ごま	640 779	23.1 27.6	21.1 25.1	1.7 2.2
11	木	チャーハン	牛乳	じゃがいもサラダ 肉だんご入りスープ ヨーグルトゼリー	ベーコン ツナ とりつくね	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	にんにくたまねぎ たけのこ えだまめ きゅうり コーン キャ ベツ えのきたけ	こめ じゃがいも ヨーグルトゼリー	あぶら ドレッシング	646 778	21.1 25.2	26.2 32.1	2.5 3.4
12	金	あげパン	牛乳	マカロニのクリームに アスパラサラダ	ベーコン とりにく いんげんまめ チキンハム	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん アスパラガス	たまねぎ グリーンピース キャベツ コーン	パン さとう マカロニ	あぶら バター ドレッシング	614 694	23.4 26.6	27.3 31.5	2.3 2.7
15	月	ごはん 味つけのり	牛乳	かぼちゃのサンドフライ せんキャベツソース 五目豆	かぼちゃサンドフ ライ だいず とりにく ちくわ あぶらあげ	ぎゅうにゅうの り	にんじん さやいんげん	キャベツ ごぼう ほししいたけ	こめ こんにやく じゃがいも さとう	あぶら	662 818	22.4 26.8	20.1 24.4	2.1 2.5
16	火	ごはん	牛乳	ぶたとあつあげのみそに わかめのすのもの	ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ ちりめん	にんじん さやいんげん	だいこん しょうが キャベツ きゅうり	こめ こんにやく じゃがいも さとう	あぶら ごま	599 725	24.0 29.0	17.8 21.0	1.9 2.6
17	水	ごはん	牛乳	れんこんのはさみあげ ソース ごま和え 新たまねぎのみそしる	れんこんはさみあげ とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	キャベツ たまねぎ	こめ さとう	あぶら ごま	622 727	22.5 25.0	18.2 20.7	3.1 3.8
18	木	ごはん	牛乳	豆いりキーマカレー ツナサラダ	ぶたひきにく かんそうだいず レンズまめ ツナ	ぎゅうにゅう だっしふんにゅ う	にんじん ピーマン トマトかん	にんにくたまねぎ キャベツ きゅうり コーン	こめ じゃがいも	あぶら ごまドレッシング グ	669 806	24.1 29.1	16.4 19.0	1.9 2.3
19	金	食育の日 こくとう むしパン	牛乳	焼きスパゲティ ごぼうサラダ	たまご ぶたにく ちくわ チキンハム	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ もやし キャベツ ごぼう コーン	こむぎこ くろさとう スパゲッティ さとう	あぶら マヨネーズ ごま	656 815	25.3 30.8	27.0 32.7	1.9 2.4
22	月	麦ごはん	牛乳	とりのねぎソース和え ポイルキャベツ かいせんワントンスープ	とりにく	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ きくらげ	こめ おおむぎ でんぷん さとう ワントン	あぶら ごまあぶら ごま	661 804	25.2 30.1	22.1 26.4	2.2 3.0
23	火	ごはん	牛乳	いわしのうめに こんぶ和え きりぼし大根のもの	いわしのうめに とりにく あぶらあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	キャベツ きりぼしだいこん たけのこ グリーンピース	こめ じゃがいも さとう	ごま あぶら	736 776	33.2 31.1	22.5 20.5	2.7 2.8
24	水	麦ごはん	牛乳	ビビンバ わかめスープ	ぎゅうひきにく ぶたひきにく みそ たまご ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	もやし たまねぎ	こめ おおむぎ さとう じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	639 774	24.3 29.1	25.1 30.4	2.6 3.4
25	木	ごはん	牛乳	ホイコウロウ 春まき ミニトマト	ぶたにく はるまき	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ねぎ ミニトマト	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ しめじ ヤングコーン	こめ さとう	あぶら	643 792	22.3 26.7	21.1 25.3	1.4 2.0
26	金	コッペパン	牛乳	手作りてり焼きハンバーグ ポイルブロッコリー マカロニスープ	ぶたひきにく ぎゅうひきにく たまご ウイナー	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー パセリ	たまねぎ キャベツ コーン	パン パンこ さとう でんぷん じゃがいも マカロ ニ	ドレッシング ごま	623 771	28.6 34.9	27.1 33.0	2.7 3.5
29	月	チキン ライス	牛乳	フルーツ白玉 にんにくスープ	とりにく ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ もも グリーンピース パイン みかん にんにく	こめ さとう しらたまだんご じゃがいも パンこ でんぷん	あぶら	622 758	20.5 24.3	22.1 27.3	2.7 3.7
30	火	ごはん	牛乳	ぶたじゃが てっこつサラダ あまなつ	ぶたにく さつまあげ ツナ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	えだまめ たまねぎ キャベツ コーン なつみかん	こめ じゃがいも こんにやく さとう	あぶら マヨネーズ ごま	692 837	24.0 28.9	22.8 27.3	1.6 2.1
31	水	ごはん	牛乳	いかとあつあげのもの シャッキリごま和え	とりにくいか あつあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	れんこん もやし	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま	613 746	27.7 34.0	17.3 20.1	1.9 2.5

新年度が始まってひと月が立ちましたね。新しい学年での生活にも少し慣れてきたころでしょうか。5月は、穏やかで過ごしやすい日が多い印象ですが、最近では真夏日や猛暑日を観測することもあり、疲れがたまりやすい時季でもあります。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こころがけ、暑さに強い体をつくっていきましょう。

◇材料の購入その他の事情による献立の変更をご了承ください。

◇栄養価は、上段・・・小学校4年 下段・・・中学校 の値です。

## 元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん

## 悩み別・朝ごはんをおいしく食べるためのポイント

### 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>
-------------------------	------------------------	---------------------	---------------------	----------------------

### ① 食べる時間がありません



朝なかなか起きられない人は、「カーテンをあけて朝の光を浴びる」「目覚まし時計を遠くに置く」「ふとんの中でウーンと伸びをする」などがおすすめです。

### ② おなかがすいていません

夕ごはんを早めに済ませましょう。塾や習い事などで夜遅くなる場合は、食事を2回にわけて、1回目をごはんとおなかにたまるおかず、2回目は野菜や汁ものなど消化によいものにするといいですよ。



今月の産地産 米・アスパラガス・大根・玉ねぎ・にんじん・干しいたけ



19日「食育の日」は特製の手作り「黒糖蒸しパン」です!