



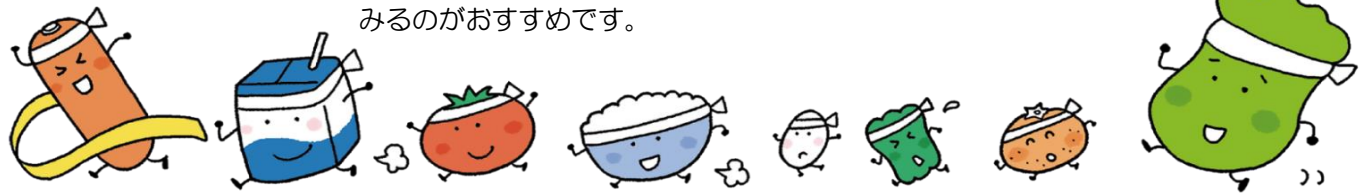
7日(木) 子どもの日献立			8日(金)		
ごはん / 牛乳			ごはん / 牛乳		
鶏肉の梅ソース			ショーロンポー		
1	鶏もも肉 小50g	1切	1	ショーロンポー★小麦 小2こ	
1	鶏もも肉 中70g	1切	1	ショーロンポー★小麦 中3こ	
	天然塩	0.05			
	酒	1	中華サラダ		
	白こしょう	0.02	4	キャベツ	15
	練り梅	2.5	4	だいこん	25
5	三温糖	2	1	ささみフレーク	5
	本みりん	2.5	2	カットわかめ	0.5
	酒	1	5	三温糖	0.4
	こいくちしょうゆ	0.8		天然塩	0.2
				酢	0.8
				うすくちしょうゆ	0.8
				ごま油	0.8
				白いりごま	1.3
のり酢和え			マーボー豆腐		
4	キャベツ	25	6	ひまわり油	0.5
3	にんじん	5		トウバンジャン	0.1
4	もやし	20	4	にんにく	0.5
	うすくちしょうゆ	2	1	豚ひき肉	20
	酢	1.5		酒	1.5
2	きざみのり	0.5	5	三温糖	0.7
すまし汁			3	にんじん	10
	かつおだし	2.5	4	玉ねぎ	35
3	にんじん	10	4	干し椎茸	0.6
4	玉ねぎ	25	1	絞豆腐	50
4	えのきたけ	10		チキンフイオン	3
1	かまぼこ(かぶと)	7		常念みそ	4
	酒	1		こいくちしょうゆ	3
	うすくちしょうゆ	4	3	にら	3
	天然塩	0.15	5	かたくり粉	1.5
3	こまつな	6	6	ごま油	0.8
かしわもち					
5	かしわもち	1こ			
5月5日のこどもの日にちなんだ献立です。給食センターから、みなさんの健やかな成長を願っています。かしわもちはよく噛んで食べてね。			マーボー豆腐に使っている“絞豆腐”は、木綿豆腐の水分を絞って作られます。普通の豆腐よりもかためで、くずれにくくなります。		
627kcal 23.9g 15.7g 275mg 1.8g			664kcal 25.6g 25.3g 361mg 2.0g		
762kcal 29.4g 18.8g 289mg 2.4g			854kcal 32.0g 32.2g 405mg 3.0g		



5月 じょうぶな体をつくろう!

入学・進級から1か月がたち、学校生活にも慣れてきたころでしょうか。5月は緊張の糸がゆるみ、新年度の疲れが出やすいころです。やる気が出なかったり、なぜかイライラしてしまったり…そんな時は無理をせず、意識して休む時間を作りましょう。また、小学校では運動会、中学校では部活動の大会が近づいてきます。活動量もぐっと増える時期ですが、元気に学校生活を送り、練習に打ち込むためにも、食事を大切にしましょう。朝・昼・夜の食事の時間をそろえて、生活リズムをととのえることから意識して

みるのがおすすめです。



朝食で3つのスイッチオン



体のスイッチ



朝食は、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



体は、朝食をとると、腸が動いて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。

献立表の見方
上段…小3・4年生 } の栄養価です。左から、
下段…中学生 }
【エネルギー・たんぱく質・脂質・カルシウム・食塩相当量】
となっています。

赤の食品	◇たんぱく質を多く含む食品	1群
	魚肉卵 大豆製品 など	
	◇無機質(カルシウム)を多く含む食品	2群
	牛乳乳製品 小魚 海藻 など	

緑の食品	◇ビタミンを多く含む食品	3群
	色が濃い野菜	
	◇ビタミンを多く含む食品	4群
	その他の野菜 くだもの	

黄の食品	◇炭水化物を多く含む食品	5群
	米 パン めん類 いも類 など	
	◇脂質を多く含む食品	6群
	油 バター マヨネーズ など	



11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
ごはん / 牛乳	コッペパン ★小麦★乳	ごはん / 牛乳	ごはん / 牛乳	玄米ごはん / 牛乳
白身魚のフライ	牛乳	豆腐のつくねあんかけ	あじの香味焼き	チキンカレー
1 バサフィッシュ 小50g 1切 1 バサフィッシュ 中70g 1切 天然塩 0.1 白こしょう 0.02 5 薄力粉 ★小麦 5 5 パン粉(乾燥) ★小麦 10 6 ひまわり油(揚げ油) 6 中濃ソース 4	鶏肉のマーマレード焼き 1 鶏もも肉 小50g 1切 1 鶏もも肉 中70g 1切 赤ワイン 2 こいくちしょうゆ 2.5 5 マーマレードジャム 8 えだまめのマリネ 4 むぎえだまめ 12 1 ツナフレーク(かつお) 7.7 4 きゅうり 7.7 4 もやし 19 3 にんじん 3 3 うすくちしょうゆ 2.3 酢 1.5 5 三温糖 0.3	豆腐のつくね 小50g★小麦 1切 1 豆腐のつくね 中60g★小麦 1切 酒 1 本みりん 1 5 三温糖 2 こいくちしょうゆ 1.8 かつおだし汁 6 5 かたくり粉 0.3 せん切りポテトサラダ 5 じゃがいも 28 4 キャベツ 20 3 赤ピーマン(パプリカ) 2 1 ロースハム 8 酢 1.8 天然塩 0.2 白こしょう 0.01 6 ひまわり油 1.2 沢煮椀 かつおだし 2.5 1 豚もも肉 12 酒 1 4 だいこん 20 3 にんじん 10 4 たけのこ水煮 10 5 しらす 12 うすくちしょうゆ 4 本みりん 1 天然塩 0.17 3 糸みつば 2	あじ 小50g 1切 1 あじ 中70g 1切 4 おろしにんにく 0.5 4 おろししょうが 0.5 みりん 1 5 三温糖 0.5 こいくちしょうゆ 2.5 6 ごま油 1 堀金おからの炒り煮 6 ひまわり油 2 1 豚ひき肉 15 5 三温糖 2.4 酒 4 4 ごぼう 5 3 にんじん 5 1 おから 10 5 つきこんにやく 5 4 干し椎茸 0.6 かつおだし汁 14 本みりん 1.5 4 こいくちしょうゆ 2 4 むぎえだまめ 6 玉ねぎのみそ汁 かつおだし 2.5 1 油揚げ 8 4 玉ねぎ 35 3 にんじん 8 4 えのきたけ 5 1 常念みそ 6.5 2 カットわかめ 0.25	ひまわり油 0.6 4 しょうが 0.5 4 にんにく 0.5 1 鶏もも肉 30 1 カレー粉 0.2 2 赤ワイン 2 4 玉ねぎ 40 3 にんじん 15 1 大豆(国産、乾) 5 5 じゃがいも 40 4 しめじ 10 3 トマトケチャップ 3 こいくちしょうゆ 1 中濃ソース 2 りんごピューレ 10 米粉カレールウ 4 カレールウ ★小麦 5 カレールウ(甘口) ★小麦 5 レモン和え 4 キャベツ 30 4 きゅうり 8 3 にんじん 8 うすくちしょうゆ 1 天然塩 0.1 レモン果汁 0.1 三温糖 0.2 フルーツポンチ 4 みかんレトルト 20 4 パインレトルト 15 4 黄桃レトルト 15 5 いちごゼリー 25
609kcal 27.3g 18.1g 290mg 2.0g 762kcal 34.0g 21.3g 308mg 2.7g	631kcal 30.5g 23.7g 333mg 2.6g 797kcal 38.3g 29.4g 366mg 3.3g	549kcal 22.2g 14.4g 277mg 1.9g 738kcal 31.3g 19.2g 305mg 2.4g	642kcal 29.7g 24.2g 300mg 2.0g 809kcal 37.6g 29.7g 323mg 2.6g	679kcal 21.9g 18.4g 313mg 2.0g 841kcal 26.1g 21.8g 338mg 2.6g

こんな姿勢はやめましょう

ふだんの食事の姿勢をふりかえってみましょう。背中が曲がっていたり、ひじをついていたりしていませんか？悪い姿勢は直して、よい姿勢を心がけてすわりましょう。

ひじをついている

背もたれに寄りかかっている

横向きに座っている

カレーの日は、いつもより野菜をたっぷり使うので給食センターは大忙しです。早く作りはじめて、じっくり煮込むのがおいしいポイントです。

食材の左となりの数字は、食品を6つに分類したものです！

赤の食品	からだをつくる	たんぱく質を多く含む食品 魚肉卵 豆製品 など	1群	緑の食品	からだを整える	ビタミンを多く含む食品 色が濃い野菜	3群	黄の食品	エネルギーになる	炭水化物を多く含む食品 米 パン めん類 いも類 など	5群
		無機質(カルシウム)を多く含む食品 牛乳 乳製品 小魚 海藻 など	2群			ビタミンを多く含む食品 その他の野菜 くだもの	4群			脂質を多く含む食品 油 バター マヨネーズ など	6群