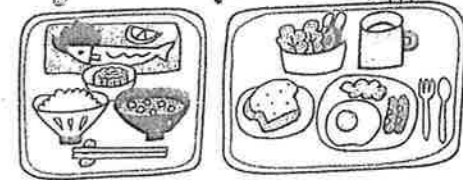


日曜	献立名	おもな食品と体内での働き			
		血や肉、骨になるもの(赤)	熱や力のもとになるもの(黄)	体の調子を整えるもの(緑)	
1	水 牛乳 たけのこごはん アーサとたまごのスープ	かしわもち さかな さい 魚の西院京焼	牛乳 とり肉 油あげ 卵 豆腐 アーサ みそ さば	米 麦 ごま 油 でん粉 砂糖 もち	にんじん しいたけ たけのこ えのきだけ 青豆
2	木	春の遠足			
3	金	憲法記念日			
6	月	振り替え休日			
7	火	牛乳 中華炊き込みご飯 春雨スープ 芋のみつがらめ 果物	牛乳 ぶた肉 豆腐 カニ	米 麦 春雨 ごま アーモンド さつまいも 砂糖	はくさい にんじん たけのこ きくらげ しいたけ ねぎ グリーンピース くだもの
8	水	牛乳 たらこスパゲティ 豆乳バナナケーキ アーモンド	牛乳 たらこ とり肉 豆乳 チリメン	スパゲティ 油 マヨネーズ 小麦粉 砂糖 アーモンド	玉ねぎ にんじん ピーマン しめじ にがうり きゅうり コーン ピクルス バナナ
9	木	牛乳 胚芽パン 果物 ポークビーンズ ス克蘭ブルエッグ	牛乳 ぶた肉 大豆 たまご ベーコン	パン じゃがいも 油 でん粉	にんじん 玉ねぎ セロリ ピーマン こまつな コーン くだもの
10	金	牛乳 麦ごはん ひじきキンピラ 田舎汁 南瓜てんぷら 果物	牛乳 ぶた肉 とり肉 たまご みそ ちきあぎ 油あげ ひじき	米 麦 里芋 油 ごま	ごぼう にんじん 青豆 いら 大根 こまつな しそ かぼちゃ くだもの
13	月	牛乳 麦ごはん 三色そぼろ 果物 もずくのみそ汁 わかさぎのから揚げ	牛乳 ぶた肉 ぎゅう肉 豆腐 もずく わかさぎ みそ たまご	米 麦 油 でん粉 小麦粉	からしな にんじん たけのこ しらたき とうがん くだもの
14	火	牛乳 コッペパン スティックドッグ 麦のポタージュスープ ブロッコリンテー	牛乳 とり肉 あさり ポーク ハンバーグ 生クリーム 脱脂粉乳	パン 麦 油 小麦粉 マーガリン	にんじん 玉ねぎ コーン セロリ いんげん豆 しめじ ブロッコリー
15	水	牛乳 ちゃんぽん麺 海藻サラダ 大学芋	牛乳 ぶた肉 なたと とり肉 あさり チリメン	中華めん 油 さつまいも ごま	きゃべつ にんじん もやし コーン たけのこ きくらげ だいこん きゅうり チンゲン菜 長ネギ
16	木	牛乳 カレーピラフ 果物 コンソメスープ マカロニグラタン	牛乳 とり肉 生クリーム 脱脂粉乳	米 麦 マカロニ 小麦粉 マーガリン	玉ねぎ しめじ マッシュルーム ピーマン コーン セロリ 大根
17	金	牛乳 麦ごはん 魚の味噌ソースかけ シカムドチ ふーいりちー 果物	牛乳 ぶた肉 たまご ポーク さば カステラかまぼこ ツナフレーク	米 麦 ごま 麩	キャベツ こまつな にんじん しめじ とうがん ねぎ こんにやく しいたけ くだもの
20	月	牛乳 黒米粉パン キャロットジャム チリマカロニ コーンソテー	牛乳 ぎゅう肉 ぶた肉 ポーク 大豆	パン ママレード 水あめ マカロニ バター	玉ねぎ にんじん ピーマン セロリ マッシュルーム インゲン コーン
21	火	牛乳 とりめし 魚の人参ソース焼き すまし汁 切干大根の酢の物	牛乳 とり肉 油あげ ひじき チリメン たまご あさり ほき	米 麦 油 ごま マヨネーズ	にんじん ごぼう しいたけ 青豆 きゅうり コーン たけのこ ねぎ
22	水	牛乳 あわごはん 梅味噌 シブインブシー 魚の塩焼き 果物	牛乳 ちくわ こんぶ 魚 みそ 厚揚げ	米 あわ ピーナッツバター 油 砂糖	とうがん にんじん いんげん こんにやく くだもの
23	木	牛乳 やきそば コロッケ ふわふわスープ カールフィッシュ(小魚)	牛乳 ぶた肉 とり肉 たまご チーズ ひじき 小魚	中華めん 油 小麦粉 コロッケ じゃがいも	玉ねぎ にんじん ピーマン もやし きくらげ パセリ キャベツ
24	金	牛乳 麦ごはん ハヤシライス 果物 ピクルス 和え ゆで卵	牛乳 ぎゅう肉 生クリーム たまご	米 麦 小麦粉 マーガリン ごま	玉ねぎ にんじん セロリ だいこん マッシュルーム ピクルス くだもの
27	月	日曜参観の振り替え休日			
28	火	牛乳 麦ごはん 筑前煮 果物 キャベツの胡麻和え さんまの松前煮	牛乳 とり肉 チリメン さんま こんぶ ちくわ	米 麦 油 ごま	ごぼう にんじん たけのこ だいこん いんげん こんにやく きゅうり キャベツ くだもの
29	水	牛乳 黒糖パン とうもろこし ブロッコリーのトマト煮 シルバーサラダ	牛乳 ぎゅう肉 ツナフレーク	パン 油 じゃがいも 春雨 マヨネーズ	ブロッコリー いんげん にんじん キャベツ きゅうり 玉ねぎ コーン
30	木	牛乳 フーチーパージュージー 味噌汁 魚のから揚げ 果物	牛乳 ぶた肉 豆腐 たまご 魚 油あげ ちきあぎ くだもの	米 麦 油	よもぎ にんじん しいたけ とうがん もやし さんとうさい くだもの
31	金	牛乳 麦ごはん シュウマイ チンジャオロースー ワンタンスープ 果物	牛乳 ぎゅう肉	米 麦 油	ピーマン にんじん たけのこ きくらげ はくさい しいたけ 長ネギ くだもの

5がつ 給食たより



新学期が始まって1か月たち、さまざまなとに少しずつ慣れてきた頃だと思います。5月は、環境が変わったことによる疲れが出てくるころです。早寝・早起きを心がけ1日のエネルギーのもとになる朝ごはんをしっかりと食べて、元気に登校しましょう。



1日のスタート

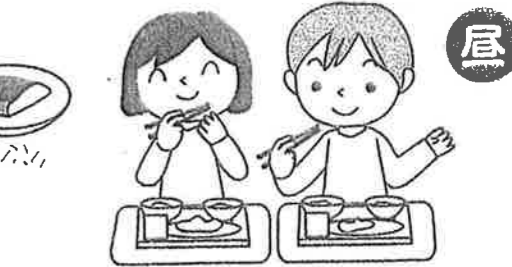
朝食はなぜ大切なのでしょう

眠っている夜中は体温が下がり、一番高いのが夕方ごろだといわれています。その時が最も頭の回転がよくなります。したがって学校は朝早くから授業があり、そのためには早く体温を上げて頭の回転を活性化させる必要があります。それには朝食を食べることが一番です。

パンと飲み物だけでは、たんぱく質や「ビタミンC」、ミネラル類が不足です。魚・肉・卵(たんぱく質)や野菜・果物(ビタミン)と一緒に食べましょう。



頭の回転を活性化



夜食を食べ過ぎていませんか?



夜ふかしをして夜食を食べ過ぎ、朝起きても食欲のない人はいませんか? 前日の夕食から朝食まで、1日の半分以上に当たる時間でこれなごった栄養は、バランスのとれた朝食で補いましょう。

※ 材料、その他の都合により献立を変更することがあります。