

5月のきゅうしょくよていこんだてひょう

市川市立新井小学校

さわやかな季節になりました。できる範囲で体を動かして、元気に過ごしたいですね！

※材料の都合などにより、献立が変わることがありますのでご了承ください。

栄養価の月平均値 エネルギー640kcal たんぱく質 25.0g 脂質 20.9g 塩分 2.4g

栄養価の基準値(中学年) エネルギー 650kcal たんぱく質 27.0g 脂質 19.6g 塩分 2.0g



曜日	こんだて	からだをつくるもの	からだをつくるもの	からだをつくるもの	栄養価	曜日	こんだて	からだをつくるもの	からだをつくるもの	からだをつくるもの	栄養価	曜日	こんだて	からだをつくるもの	からだをつくるもの	からだをつくるもの	栄養価
6 木	カレーライス 牛乳 コールスローサラダ ぶどうゼリー	とりにく ぶたにく チーズ ヨーグルト いんげんまめ	こめ パター こむぎこ あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご キャベツ きゅうり とうもろこし ぶどう	エネルギー 615 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 1.5 g	17 月	さんまの蒲焼 牛乳 厚揚げの肉じゃが メロン	さんま ぶたにく なまあげ	こめ でんぶん あぶら さとう じゃがいも しらたき	しょうが にんじん たまねぎ さいいんげん メロン	エネルギー 698 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 1.7 g	27 木	チキンライス 牛乳 フレンチサラダ 米粉あさりコーン シチュー 小玉すいか	とりにく あさり いんげんまめ とうにゆう チーズ	こめ むぎ あぶら バター じゃがいも たまねぎ グリンピース きゅうり キャベツ セロリー パセリ とうもろこし すいか	エネルギー 593 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 2.2 g	
7 金	ウインナーピラフ 牛乳 しゃりしゃりガーリック 大豆 インド煮 トマト	ウインナー ぶたにく さつまあげ うずらのたまご だいず	こめ あぶら バター さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン セロリー トマト グリンピース	エネルギー 669 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 2.4 g	18 火	しょうゆラーメン 牛乳 ぎょうざ トマト りんごゼリー	ぶたにく ひじき ちゅうかめん あぶら ぎょうざのかわ でんぶん さとう こむぎこ	しょうが にんにく しななく もやし たまねぎ ねぎ こまつな キャベツ にら トマト りんご	エネルギー 626 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 3.2 g	28 金	コッペパン 牛乳 いちごジャム 豆腐ハンバーグ フレンチきゅうり グリンピースのポターージュ スープ	ぶたにく とうふ ひじき スキムミルク なまクリーム	パン パンこ あぶら さとう パター じゃがいも ジャム	たまねぎ きゅうり グリンピース たんぱく質 27.1 g 脂質 25.8 g 食塩相当量 2.5 g	あゆみ・1・2年生が、グリンピースのさやむきを お手伝いしてくれる予定です。	
10 月	キムチご飯 牛乳 ししゃも南蛮漬 五目豆腐 オレンジ	ぶたにく ししゃも とうふ	こめ あぶら さとう ごま かたくりこ	しょうが にんじん はくさい ねぎ たまねぎ たけのこ きくらげ オレンジ	エネルギー 648 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 23.0 g 食塩相当量 2.8 g	19 水	ご飯 牛乳 味付海苔 はたはたのカー竜田 揚げ わかめとトマトの中華 サラダ 家常豆腐	のり はたはた ぶたにく なまあげ みそ わかめ	こめ あぶら さとう でんぶん ごま	しょうが にんにく ねぎ たけのこ きゅうり しいたけ もやし たまねぎ トマト	エネルギー 625 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 1.6 g	31 月	中華丼 牛乳 レバーのかりん揚げ 中華風卵スープ オレンジゼリー	ぶたにく ベーコン うずらのたまご ぶたレバー たまご	こめ あぶら さとう かたくりこ ごま	にんにく しょうが にんじん たけのこ しいたけ はくさい ねぎ さいいんげん とうもろこし オレンジ	エネルギー 682 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 2.8 g
11 火	五穀ご飯 牛乳 ポテトコロッケ 磯和え 豆腐のみそ汁 トマト	わかめ しらすほし だいず ぶたにく おからの のり とうふ かつおぶし みそ	こめ あわ ごま あぶら むぎ じゃがいも こむぎこ パンこ さとう	たまねぎ もやし ほうれんそう にんじん えのきたけ わけぎ こまつな トマト	エネルギー 638 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 2.7 g	20 木	チャーハン 牛乳 鶏肉のから揚げ ほうれん草中華和え 中華風コーンスープ	なるとまき ぶたにく とりにく たまご とうふ	こめ あぶら ごま さとう ごま	しいたけ にんじん ねぎ ピーマン しょうが にんにく とうもろこし もやし ほうれんそう	エネルギー 660 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 3.9 g	毎月19日は「食育の日」 骨をじょうぶにしてくれる小魚、「はたはた」を出します！					
12 水	ごぼうピラフ 牛乳 レバーとポテトの 変わり揚げ キャベツベーコンスープ メロン	とりにく ぶたレバー みそ ベーコン	こめ パター あぶら じゃがいも さとう ごま	マッシュルーム ごぼう とうもろこし しょうが にんじん たまねぎ キャベツ こまつな メロン	エネルギー 607 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 3.1 g	21 金	カツ丼 牛乳 きゅうりとチキンの 和風サラダ 紅白フルーツポンチ	ぶたにく たまご わかめ とりにく	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう	たまねぎ にんじん きゅうり しょうが とうもろこし クランベリー みかん パイン	エネルギー 647 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 1.7 g	運動会前日！必勝メニュー 「勝つ丼」と「紅白ゼリー」！					
13 木	ふきの炊き込みご飯 牛乳 いわしのフライ かぶの変わり漬 かつま汁	とりにく あぶらあげ いわし かつお ぶたにく なまあげ みそ	こめ さとう あぶら ごま こむぎこ パンこ さつまいも こんにやく	にんじん ふき しめじ かぶ きゅうり だいこん ごぼう ねぎ ごま こむぎこ パンこ さつまいも	エネルギー 665 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 2.3 g	25 火	ツナスパゲティ 牛乳 ほうれん草とコーンの ソテー 米粉とさつま芋のごま ドーナッツ	ツナ ベーコン チーズ たまご	スパゲティ パター あぶら さつまいも さとう ごま	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ ほうれんそう もやし とうもろこし	エネルギー 628 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 27.2 g 食塩相当量 1.8 g	春が旬の「ふき」を炊き 込んだご飯です！					
14 金	よくばり揚げパン 牛乳 ほうれん草のサラダ ポークビーンズ	きなこ だいず きんときまめ ぶたにく ベーコン チーズ なまクリーム	パン さとう あぶら じゃがいも	ほうれんそう もやし にんじん とうもろこし にんにく たまねぎ トマト さいいんげん	エネルギー 622 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 2.5 g	26 水	ご飯 牛乳 大豆とじゃこのふりかけ さばのみそ煮 おかか和え 沢煮焼	さば みそ こんぶ ぶたにく だいず ちりめんじゃこ	こめ さとう さいいも あぶら ごま	しょうが みかん うめぼし ほうれんそう もやし にんじん ごぼう たけのこ みつば	エネルギー 596 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 2.4 g						

**「おうちで給食メニュー」給食で
人気のあるメニューのレシピを
ご紹介します！
グリンピースのポターージュ
スープ(4人分)**

5月28日の給食に登場します！

【材料】

バター	おお 大さじ1杯
生グリンピース	さやつきで400g (むき身で180g位)
じゃがいも	中1個
コンソメの素	2個
生クリーム	50cc
お塩	小さじ1
	たまねぎ 中1個
	牛乳 300cc
	水 150cc
	こしょう 少々

【作り方】

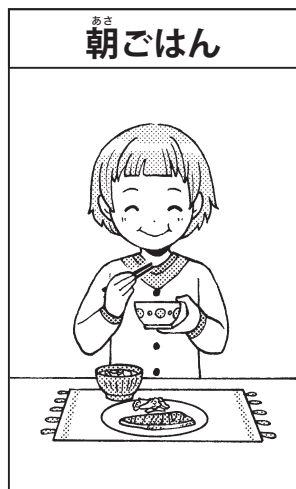
- 1 じゃがいもは皮をむいて厚いちょうに切る。たまねぎは千切りにする。グリンピースはさやから出す。
- 2 厚手の鍋にバターを熱して、たまねぎ、じゃがいもを炒める。
- 3 グリンピースを加えて炒め、水を入れて煮る。
- 4 やわらかくなったら、ミキサーにかけてすりつぶし、裏ごしする。
- 5 4を鍋に戻して、牛乳を加えて煮る。塩、こしょうで調味し、仕上げ際に生クリームを入れる。

朝ごはんが大切な理由は、1日の始まりのためのエネルギーが得られることと、体温が上がって脳や体が目覚めて活発に動くこと、排泄のリズムをつくる役割があることなどです。バランスのよい朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。

体内時計をととのえる 朝の光と朝ごはん



朝の光



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へ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、リズムカルな運動をし、食事をよくか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。



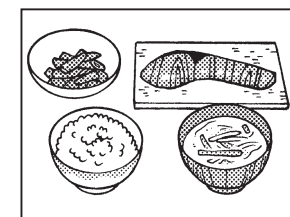
朝ごはんだけで学力・体力・気力アップ

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、体力合計点が高い傾向にあり、「何もやる気が起こらない」や「イライラする」などと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、朝ごはんをしっかりと食べましょう。

栄養バランスがとれる朝ごはんとは

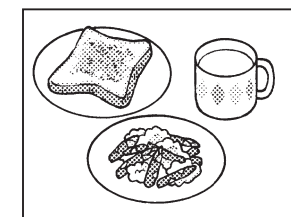
栄養バランスのよい朝ごはんをとるには、主食、主菜、副菜をそろえましょう。主食は、ごはんやパン、うどんなどです。主菜は魚、肉、卵などを使った料理で、副菜は野菜やきのこなどを使った料理です。主食だけではなく、主菜や副菜を組み合わせることが大切です。

和食の例



ごはん・焼き魚・ゆで野菜・みそ汁

洋食の例



トースト・卵と野菜の炒め物・牛乳

朝ごはんを手軽に食べられる食品

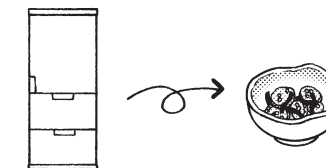
包丁を使わずに食べられるものや、加熱せずに食べられるものを探してみましょう。



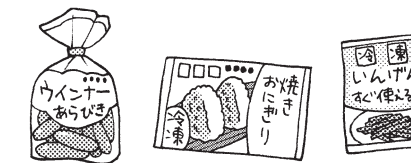
朝ごはんの準備の時間短縮ポイント

朝ごはんに前日の残り物を活用したり、加工食品や冷凍食品を活用したりすると、時間の短縮ができます。

★前日の残り物を活用



★加工食品や冷凍食品の活用



保護者のみなさまへ

慌ただしい朝の時間の朝ごはんづくりは、手軽に食べられる食品を活用したり、前日の残り物を利用して、子ども自身に準備させたりするとスムーズにいけます。どうしても朝に栄養バランスがととのえられなかったら、夕食で補うようにするのも一つの方法です。