

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622kcal たんぱく質 23.7g 脂質 19.7g 塩分 2.3g

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 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 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 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 金	よくばりあげパン ぎゅうにゅう こめこのコーンシチュー ミニトマト ヨーグルト	きなこ とりにく いんげんまめ とうにゅう チーズ	パン さとう あぶら じゃがいも パター	たまねぎ セロリー とうもろこし パセリ ミニトマト	エネルギー 630 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 1.8 g	17 火	みそラーメン ぎゅうにゅう こまつなぎょうざ トマト りんごゼリー	ぶたにく みそ ひじき	ちゅうかめん あぶら ぎょうざのかわ でんぶん こむぎこ ゼリー	にんじん ねぎ もやし しなちく とうもろこし にら しょうが にんにく キャベツ こまつな トマト りんご	エネルギー 659 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 2.6 g	27 金	おたのしみきゅうしょく なにができるかな？ はじめてのメニューです。 どうぞおたのしみに！ (^^)	さけ ベーコン みそ たまご	パン さとう パイのかわ マカロニ いちごジャム	しょうが にんじん たまねぎ ほうれんそう しめじ キャベツ	エネルギー 650 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 28.6 g 食塩相当量 2.8 g
7れんきゅうがおわりました！ 「あげパン」で きぶんを アゲましょう！！																	
9 月	わかめごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ さつまじる まっちゃミルクプリン	わかめ しらすぼし とりにく ぶたにく なまあげ みそ	こめ あぶら さとう さつまいも こんにやく	しょうが にんにく にんじん ごぼう だいこん ねぎ こまつな	エネルギー 736 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 2.4 g	18 水	ごぼうピラフ ぎゅうにゅう レバーとポテのかわりあげ 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 578 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 2.8 g	30 月	ジャンバラヤ ぎゅう にゅう とりにくのマス タードやき ひよこまめのスープ ぎゅうにゅうプリン	ぶたにく ウィナー とりにく ベーコン ひよこまめ なまクリーム	こめ あぶら はちみつ ゼリー いちごジャム	にんにく たまねぎ にんじん セロリー ピーマン トマト キャベツ パセリ	エネルギー 670 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 2.9 g
10 火	キャラットライス ぎゅうにゅう ハッシュドポーク コールスローサラダ チョコレートプリン	ぶたにく なまクリーム チーズ	こめ パター あぶら さとう チョコシロップ	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし	エネルギー 679 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 1.9 g	19 木	ふきのたきこみごはん ぎゅうにゅう ホッケのしおやき かぶのサラダ とんじる かわちばんかん	とりにく あぶらあげ ホッケ とりにく ぶたにく とうふ みそ	こめ さとう あぶら ごま こんにやく	にんじん ふき しめじ かぶ キャベツ レモン ごぼう だいこん ねぎ しいたけ かわちばんかん	エネルギー 595 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 2.5 g	31 火	ピリからごぼうごはん ぎゅうにゅう そらまめ だいこんのみそしる しらたまあずき	ぶたにく たまご わかめ あぶらあげ みそ かつお あずき	こめ むぎ あぶら さとう ごま しらたまもち	にんにく しょうが ごぼう にんじん さやいんげん そらまめ だいこん ねぎ	エネルギー 645 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 15.1 g 食塩相当量 1.6 g
あゆみ・1ねんせいが、そらまめのさやむきをおてつだいしてくれるよていです。																	
11 水	ゆかりごはん ぎゅうにゅう ししやものフライ にくじゃが メロン	ししやも ぶたにく なまあげ	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも しらたき さとう	にんじん たまねぎ さやいんげん メロン	エネルギー 655 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 2.4 g	20 金	カツカレーライス ぎゅうにゅう トマトときゅうりのマリネ こうはくフルーツポンチ	ぶたにく とりにく チーズ ヨーグルト いんげんまめ かんてん	こめ こむぎこ パンこ あぶら パター こむぎこ 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 トマト きゅうり クランベリー パイン	エネルギー 730 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 1.5 g	あしたは、うんどうかい！ カツカレーとこうはくフルーツポンチで、かつぞ！！					
12 木	じゃこガーリックライス ぎゅうにゅう レバーのケチャップあえ ほうれんそうとコーンのソテー ぐりとぐらのこめコカステラ	ベーコン たまご ちりめんじゃこ ぶたレバー	こめ あぶら さとう パター	にんにく パセリ しょうが ほうれんそう もやし とうもろこし	エネルギー 714 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 25.6 g 食塩相当量 2.4 g	24 火	ちゅうかどん ぎゅうにゅう コーンスープ はちみつレモンゼリー	ぶたにく たまご とうふ	こめ むぎ あぶら でんぶん はちみつ ゼリー	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 もやし さやいんげん とうもろこし レモン	エネルギー 590 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 12.9 g 食塩相当量 2.6 g	いつもにんきの、「ぐりとぐらカステラ」です！					
13 金	ごこごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき いそあえ せいがくもちのだんごじる アセロラのひとくちゼリー	いわし のり かつおぶし とりにく とうふ こんぶ	こめ あぶら さとう さといも こんにやく せいがくもち ゼリー	しょうが ほうれんそう もやし にんじん しめじ ごぼう だいこん こまつな しいたけ	エネルギー 633 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 1.5 g	25 水	ウィンナーピラフ ぎゅうにゅう ワカサギフリッター グリーンピースのポタージュスープ りんごのひとくちゼリー	ウィンナー わかさぎ スキムミルク なまクリーム	こめ あぶら パター じゃがいも ゼリー	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ	エネルギー 602 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 2.1 g	あゆみ・1ねんせいが、グリーンピースのさやむきをおてつだいしてくれるよていです。					
16 月	チキンライス ぎゅうにゅう カレーフライビーンズ キャベツのこめコホタージュ オレンジゼリー	とりにく だいず ベーコン	こめ むぎ あぶら バター ゼリー	にんじん マッシュルーム たまねぎ グリンピース キャベツ ほうれんそう オレンジ	エネルギー 653 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 1.9 g	26 木	キムチごはん ぎゅうにゅう さばのからあげ かじょうどうふ すいか	ぶたにく さば ぶたにく なまあげ みそ	こめ あぶら さとう ごま でんぶん	しょうが はくさい にんじん にんにく ねぎ たけのこ しいたけ たまねぎ すいか	エネルギー 602 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 2.1 g	レバーが苦手な子どもにも、ケチャップみそ味のソースで人気があります！5月18日の給食に登場しますよ。					

「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！

レバーとポテの変わり揚げ（4人分）

【材料】

じゃがいも 2個
豚レバー 150g
しょうが 少々
しょうゆ 小さじ2
片栗粉または米粉 適宜

下味



トマトケチャップ 大さじ4
中濃ソース 大さじ3
砂糖 大さじ2と1/2
味噌 大さじ1
酒 大さじ1/2

ケチャップ
みそだれ

炒りごま 小さじ2

【作り方】

- 1 じゃがいもはさいの目に切る。
- 2 豚レバーもさいの目に切り、下ゆでする。しょうがはあろす。
(牛乳につけなくても、下ゆでで臭みが抜けます)
- 3 じゃがいもを素揚げする。
- 4 豚レバーはしょうが醤油で下味をつけ、でんぶんをつけて揚げる。
- 5 ソースの材料を合わせておく。
- 6 揚げたじゃがいもと豚レバーをソースでからめ、炒りごまをふる。

レバーが苦手な子どもにも、ケチャップみそ味のソース
で人気があります！5月18日の給食に登場しますよ。

給食だより 5月

市川市立新井小学校

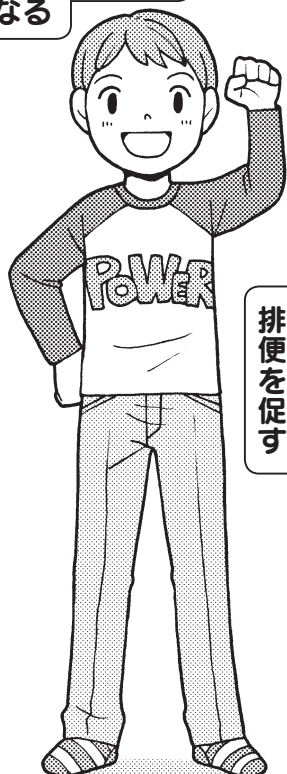
新年度が始まり1か月がたちました。新しい環境にも少しずつ慣れてきた頃でしょう。

みなさんは、毎日きちんと朝ごはんを食べていますか？ 元気に1日をすごすためには朝ごはんが大切です。朝ごはんを食べることで、生活リズムもととのいますので、しっかり食べて、元気な毎日を送りましょう。

脳のエネルギーになる

体が目覚める

血流がよくなる



体温が上がる

排便を促す

朝食を食べて元気にすごそう！

朝ごはんを食べると体温が上がり、体全体が目覚めて元気に活動することができます。脳の活動に必要なエネルギーであるブドウ糖も補給され、集中力が高まります。また、よくかんで食べることで脳や消化器官も目覚め、朝の排便にもつながります。規則正しい生活を送るためにも、朝ごはんは欠かせません。

朝ごはんをおいしく食べるためには…

早起きをする



早く起きると時間に余裕ができ、おなかすきます。

時間を決める



同じ時間に食べると、次第に習慣になります。

夜食は食べない



夜遅くに食べると、朝に食欲がわきません。

朝ごはん何を食べていますか？

何も食べていない



30分早く起きて、バナナ、おにぎり、トーストなど、少しでも食べてみましょう。

主食のみ



みそ汁やサラダ、ヨーグルトなど一品食べるものを増やしてみましょう。

主食と主菜



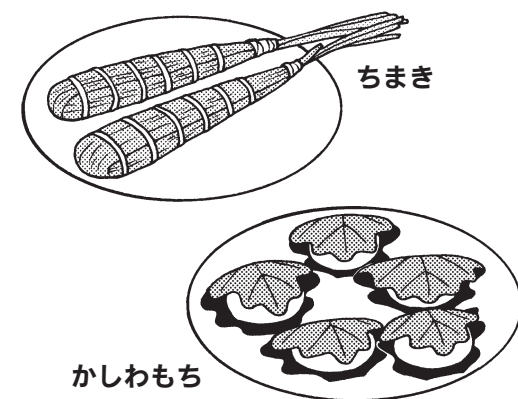
野菜のおかずを足して、栄養バランスのとれた朝ごはんを目指しましょう。

牛乳や乳製品を毎日とって 丈夫な骨をつくらう



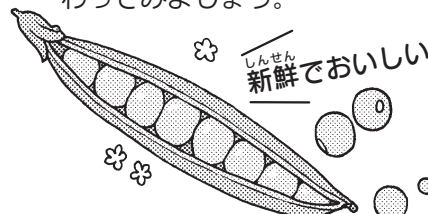
体が大きく成長する小・中学生の時期は、丈夫な骨をつくるために、カルシウムが多く必要になります。この時期はカルシウムが骨に蓄えられる時期ともいわれています。子どもの時にきちんとカルシウムをとることで、おとなになった時に骨折や骨粗しょう症を防ぐことができます。カルシウムの吸収率がよい牛乳や乳製品を毎日とるように心がけましょう。

5月5日は端午の節句



旬 グリンピース

グリンピースはえんどうの若い実です。ビタミンB群や炭水化物、たんぱく質が含まれています。缶詰や冷凍食品などで1年中出回っていますが、旬は今の時期です。新鮮なものは香りも甘みも格別です。ゆで立てのグリンピースをぜひ味わってみましょう。



食事の前に石けんで しっかり手を洗おう！



手洗いをきちんとすることで、かぜや食中毒を防げます

保護者のみなさまへ

朝ごはんは大切な食事です

子どもたちは、午前中から勉強や運動でエネルギーをたくさん使います。朝ごはんを食べないと授業に集中できず、体を動かす元気が出ません。また、お子さんの食欲がないようであれば、早めに寝て早く起きるようにすると、おなかがすきやすくなります。まずは「食べること」が習慣になるように促しましょう。

