





















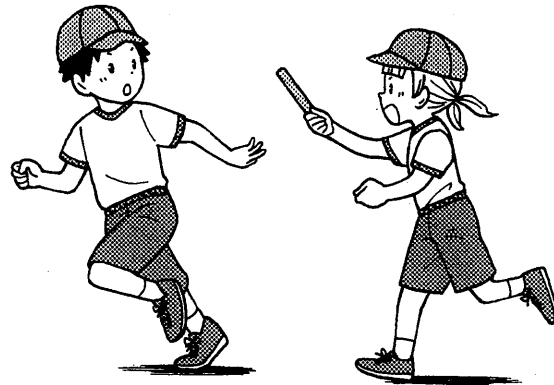
現在開催中の「大阪・関西万博」にちなみ、万博に出展している各国の料理と、大阪にちなんだメニューを出します。お楽しみに！！

日 (曜)	牛乳	主食 ごはん パン・めん	おかず・デザートなど	こんだてについて	食 品 名						栄 養 価 (えいようか) エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食塩相当量 g	月平均栄養価 (えいようか) エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食塩相当量 g
					おもにエネルギーのもとになる食品 (き)		おもに体をつくるもとになる食品 (あか)		おもに体の調子を整えるもとに なる食品(みどり)			
					たんすいかぶつ が多い	しぼうが多い	たんぱくしつが多い	むきしつが多い	カロテンが多い	その他のビタミン が多い		
2 (金)		ちらしずし	このしろのいそべあげ いそあえ ゆばすましじる かしわもち 	こ ちのひ だ さいい ぎょうしゅ つく かしわ 子どもの日こん立てです。市内の業者さんが作った柏もちと、ちらし寿司を出します。	こめ さとう こめこしらたき かしわもち	なたねあぶら	あぶらあげ さばぶし ほそぎりたまごき このしろと り ゆば	ぎゅうにゅう あおりの り こんぶ	にんじん きぬさや ほうれんそう みつば	しいたけ れんこん しょうが もやし えのきたけ だいこん たけのこ	593 26.2 20.0 2.8	600 24.7 20.3 2.4
7 (水)		ペンネミート ソース	イタリアンサラダ ぐりとぐらのこめこカステラ	【大阪・関西万博こん立て】 現在開催中の大阪・関西万博にちなみ、今月は各国の料理 を出します！今日はイタリア料理として、ペンネとサラダを出します。	ペンネリガーテ さとう こめこ	なたねあぶら バター	ぶた だいず 鶏 たまご	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん トマト	しょうが にんにく セロリー たまねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ レモン コーン	603 23.1 25.8 2.2	
8 (木)		ふきのたきこみ ごはん	さわらのさいきょうやき かぶのサラダ とんじる	はる 春 春においしい魚「さわら」と、旬を迎えているかぶのサラダです。	こめ さとう こんにやく	なたねあぶら ごま	とり あぶらあげ さわら みそ 鶏 ぶた とうふ さばぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しめじ ふき かぶ キャベツ きゅうり レモン ごぼう だいこん ながねぎ しいたけ	588 30.4 20.2 2.5	
9 (金)		にこみうどん	じゃがたこやき こまつなツナあえ ヨーグルト	【大阪・関西万博こん立て】 万博開催中の大阪府にちなみ、たこ焼きそっくりに作った 「じゃがたこ焼き」を出します！	うどん じゃがいも でんぶん こむぎこ	なたねあぶら	さばぶし ぶた あぶらあげ ベーコン たこ たまご まぐろ	ぎゅうにゅう あおりの ヨーグルト	にんじん こまつな	ながねぎ しいたけ だいこん ごぼう しょうが しめじ もやし	554 24.4 20.6 2.1	
12 (月)		おたのしみきゅうしょく	なにがでるかな？おたのしみに！(^ ^) ♪	リクエストボックスに寄せられたリクエストメニューの登場です！	こめ さとう こめこ じゃがいも	なたねあぶら	ぶた だいず ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト こまつな	にんにく たまねぎ セロリー キャベツ レタス	575 21.7 19.4 2.0	
13 (火)		ひじきごはん	レバーのかりんあげ ほうれんそうとコーンのおひたし なまあげのにくみそに	てつぶん 鉄分 鉄分たっぷりのひじきごはん、レバーのかりん揚げです。鉄分補給メニュー！	こめ さとう こめこ じゃがいも	なたねあぶら ごま	さばぶし とり あぶらあげ ぶたレバー かつおぶし ぶた なまあげ みそ	ひじき ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや ほうれんそう こまつな	たけのこ しょうが もやし たまねぎ しいたけ とうもろこし	578 28.7 21.6 2.5	
14 (水)		ウィンナー ピラフ	ふなばしでとれたボラのフライ トマト グリーンピースのポタージュスープ	(1年生生活科) 今年入学した1年生が、グリーンピースのさやむきのお手伝いをしてく れる予定です。	こめ こむぎこ パンこ じゃがいも	なたねあぶら バター オリーブオイル	ソーセージ ぼら	ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース	618 24.6 24.8 2.0	
15 (木)		ちゅうかどん	ちゅうかあえ しゃりしゃりガーリックだいず れいとうみかん	うんどうかい 運動会練習で熱くなりそうな時期、冷凍みかんの登場です！	こめ むぎ でんぶん さとう こめこ	なたねあぶら ごまあぶら ごま	ぶた ちくわ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう	にんにく しょうが たけのこ しいたけ はくさい ながねぎ もやしコーン きゅうり みかん	583 19.6 15.1 2.1	
16 (金)		チキンライス	スペインふうオムレツ ミニトマト キャベツのこめこポタージュ	【大阪・関西万博こん立て】今日はスペイン料理として、スペイン風オムレツを出しま す。じゃがいもの入ったオムレツです。	こめ むぎ じゃがいも こめこ	なたねあぶら バター オリーブオイル	とり ベーコン ハム たまご	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ミニトマト ほうれんそう	マッシュルーム たまねぎ にんにく キャベツ	609 25.1 24.1 2.6	
19 (月)		ピリから タンタンめん	ヤンニョムチキン のりきゅうり	【大阪・関西万博こん立て】韓国料理のヤンニョムチキンを出します！	ラーメン こめこ でんぶん さとう	なたねあぶら ごま ごまあぶら	ぶた みそ とり	ぎゅうにゅう のり	にんじん にら	にんにく しょうが ながねぎ キャベツ コーン きゅうり	697 29.6 21.2 3.8	
20 (火)		ゆかりごはん	ししゃものフライ おかかあえ にくじゃが かわちばんかん	かわちばんかん いま しゅん ぐはもの 河内晩柑は、今が旬のおいしい果物です。	こめ むぎ こむぎこ パンこ じゃがいも しらたき さとう	なたねあぶら	かつおぶし ぶた なまあげ さばぶし	ぎゅうにゅう ししゃも	ほうれんそう にんじん いんげん	ゆかり もやし たまねぎ かわちばんかん	650 24.2 19.9 2.6	
21 (水)		コッペパン	ムサカ キャベツベーコンスープ ぎゅうにゅうプリン チョコレートクリーム	【大阪・関西万博こん立て】ブルガリア料理の「ムサカ」を出します。グラタンに似た 料理です！	コッペパン じゃがいも こむぎこ さとう チョコパテ	オリーブオイル なたねあぶら	ぶた たまご ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト アガー なまクリーム	にんじん トマト こまつな	たまねぎ にんにく キャベツ いちごジャム	571 22.6 25.0 2.7	
22 (木)		じゃこガーリッ クライス	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 ABCスープ アセロラのひとくちゼリー	にんぎょ 人魚 人気のじゃこガーリックライス。リクエストも多いです。	こめ こめこ さとう マカロニ・スパゲッティ	なたねあぶら	ベーコン ぶたレバー ぶた	ちりめん ぎゅうにゅう	パセリ ほうれんそう こまつな	にんにく しょうが もやし コーン たまねぎ キャベツ	607 27.3 18.4 2.8	
23 (金)		カツカレー	トマトときゅうりのマリネ こうはくフルーツポンチ	うんどうかい 運動会応援メニューとして、「カツカレー」を出します！	こめ こむぎこ パンこ じゃがいも さとう	なたねあぶら バター ごまあぶら	ぶた とり いんげんまめ	ぎゅうにゅう エダムチーズ ヨーグルト かんでん アガー	にんじん トマトペースト トマト	たまねぎ にんにく しょうが りんご きゅうり クランベリージュース みかんかん バインかん	689 23.6 21.5 1.5	
27 (火)		ごはん	いわしのかばやき ごまあえ せいがくもちのだんごじる <div>和食の日 こん立て</div>	いしやかし 食生活 性学もちは、千葉県に昔から伝わる郷土食です。うるち米で作ったおもちで、食べやすいです。市川市では、 令和7年度から月1回「和食の日」を設けることとしました。和食の良さや郷土の食文化を理解し、継承しよ うとする児童生徒の育成を目的としています。	こめ こめこ さとう さといも せいがくもち こんにやく	なたねあぶら ごま	いわし とり とうふ さばぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	ほうれんそう にんじん こまつな	しょうが もやし しめじ ごぼう だいこん しいたけ	572 22.0 16.2 1.3	
28 (水)		キャロット ライス	ハッシュドポーク ほうれんそうのサラダ チョコレートプリン	【大阪・関西万博こん立て】 イギリス生まれの料理「ハッシュドポーク」を出します。	こめ さとう チョコレート	バター なたねあぶら オリーブオイル	ぶた	ぎゅうにゅう なまクリーム アガー	にんじん パセリ ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム コーン	585 17.7 20.6 2.4	
29 (木)		ガパオライス	フォーのスープ はちみつレモンゼリー	【大阪・関西万博こん立て】 タイ料理の「ガパオライス」「フォーのスープ」です。 フォーは、お米から作られた麺です。	こめ さとう でんぶん フォー クールゼリーのもと はちみつ	なたねあぶら ごまあぶら	とり だいず レバーそぼろ	ぎゅうにゅう	あかピーマン ピーマン にんじん こまつな	にんにく たけのこ パプリカ しょうが しいたけ ながねぎ レモン	642 27.7 18.4 2.8	
30 (金)		ピリから ごぼうごはん	そらまめ だいこんのみそしる しらたまあずき  	(1年生生活科) 今年入学した1年生が、そらまめのさやむきのお手伝いをしてくれる 予定です。	こめ むぎ さとう しらたま	なたねあぶら ごま	ぶた きんしたまご あぶらあげ みそ さばぶし あずき	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	にんにく しょうが ごぼう そらまめ だいこん ながねぎ	594 25.6 13.6 1.9	

## しっかり食べて元気にスポーツ！

わたしたちは、食べ物を食べることで、活動するためのエネルギーや栄養素を補給しています。そのため、運動会や部活動の試合などで、練習のとおり元気な体を動かせるようにするには、1日3食を規則正しく食べることが大切です。

本番で練習の成果を十分に発揮するために、しっかりと食べましょう。



## 運動の前も後も、バランスよく食べることが大切



運動会や部活動の試合など、運動量が増える時でも、主食・主菜・副菜がそろった栄養バランスのよい食事が大切です。

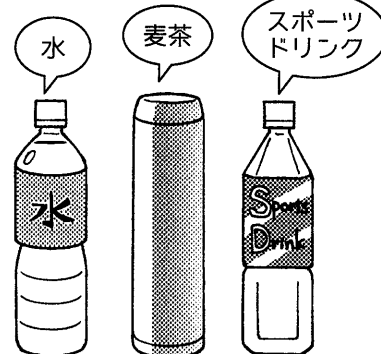
そのうえで、前日や当日の朝には、エネルギー源になるごはんやパンなどの主食を多めにとります。また、揚げ物などの脂質の多いものや、すしや刺身などの生ものは控えます。

運動の後は胃腸も疲れている場合があるので、なるべく消化のよいものにします。

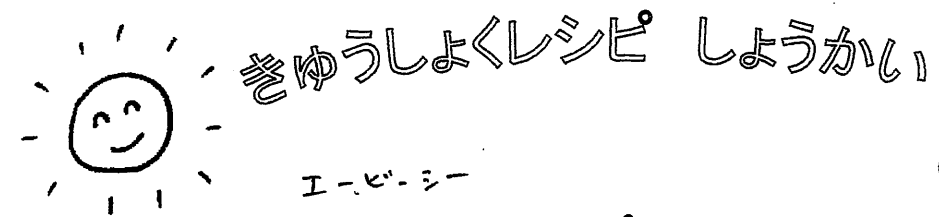
## こまめに水分を補給しよう

熱中症は、体がまだ暑さに慣れていない5月頃から発生しています。体の中の水分が不足すると、熱中症を起こしやすくなるため、水分補給が大切です。

のどがかわく前に、こまめにとることが、水分補給のポイントです。ふだんは水や麦茶などが適していますが、運動量が多い時や大量に汗をかく時は、塩分入りの飲料やスポーツドリンクがおすすめです。

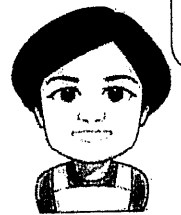


参考文献 『子どものためのスポーツ食トレ 子どもたちに伝えたい！ スポーツ栄養とレシピ』亀井明子監著 少年写真新聞社刊 文部科学省「食に関する指導の手引ー第二次改訂版ー」ほか



エー・ビー・シー

ABCスーフ



リクエストのあった、きゅうしょくのレシピをしょうかいします！

(材料) 4人分

- ベーコン 2枚 (40g)
- にんじん 4分の1本
- 玉ねぎ 2分の1個
- キャベツ 3枚くらい
- アジアカボチマロニ 50g
- (アジアカボチマロニのマロニをよい)
- 小松菜 2束 (半のひらきの位置)
- コンソメ 2個
- しょうゆ 大さじ1
- 塩 小さじ2分の1
- こしょう 少々
- 酒 大さじ2
- 水 700cc

(作り方)

- ベーコン、にんじん、キャベツは1cmはみくらの角切りにする。玉ねぎはうすくスライス。小松菜は2cmくらいに切る。マロニはさつと下ゆいする。
- 分量の水を火にかけて煮たてる。ベーコン、玉ねぎ、にんじんの順に入れて火をとろす。
- アクを取り、調味料を入れて、味をととのえる。キャベツ、マロニも入れる。
- いよいよ玉ねぎ、小松菜、しょうゆを入れる。