

5月 学校給食よていこんだて表

※材料の都合などにより、献立の内容が変わることがありますのでご了承ください。

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 ※カッコ内は、教科等と関連のあるところです。	食品名					栄 養 成 基 準 (えいようき ん) エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 肪 g 食塩相当量 g	月平均栄養価 (えいようか い) エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 肪 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のとなる食品 (あか)		おもに体の調子を整えるものとなる食品(みどり)			
					たんすいかぶつ が多い	しほうが多い	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 ゆばすまじる かしわもち	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 さばし ほそぎりたまごやき このしろと ゆば	ぎゅうにゅう あおのりのり こんぶ	にんじん きぬさや ほうれんそう みづは	しいたけ れんこん しょうがもやし えきときだけいこん だけのー	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	ぶただいす 鶏 たまご	チーズ ぎゅうにゅう	にんじんトマト	しょが セロリたまねぎ 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	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 こんにゃく	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 さばし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しめじ キャベツ きゅうり レモン こぼうだいこん 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 こまつなつのツナあえ 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	さばし ぶた あぶらあげ ペコン たこ たまご まぐろ	ぎゅうにゅう あおのり 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 こぼうしゅうが 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	ぶただいす 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	鉄分たっぷりのひじきごはんと、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 どうもろこし	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す れいとうみかん	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 だいす	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 さやしんげん 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	ヤンニヨムチキン のりきゅうり	【大阪・関西万博こん立て】韓国料理のヤンニヨ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 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 にくじやが かわちばんかん	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 さばし	ぎゅうにゅう ししゃも	ほれんそう 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 キャベツペーパンスープ ぎゅうにゅうにゅうプリン 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 チョコバター	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 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 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リーフ ABCスープ アセロラのひとくちゼリー	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	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 エタムチーズ ヨーグルト かんてんアガ	にんじん トマトベースト トマト	たまねぎ にんにく しょうが りんご きゅうり クラベリージュース みかんかん ハイacin	689 23.6 21.5 1.5	
27 (火)		ごはん	いわしのかばやき ごまあえ せいがくものだんごじる	性地もちは、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、継承しようとすると児童生徒の育成を目的としています。	こめこめこ さとう さとうさといも せいがくもち ごんにやく	なたねあぶら ごま	いわし とり どうふ さばし	ぎゅうにゅう こんぶ	ほれんそう にんじん こまつな	しょうが もやし しめじ 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	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	とり だいす レバー そぼろ	ぎゅうにゅう	あかビーマン ビーマン にんじん こまつな	にんにく バジル 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	そらめ だいこんのみぞしる しらたまあげ	(1年生生活科) 今年入学した1年生が、そら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 そらめ だいこん ながねぎ	594 25.6 13.6 1.9	

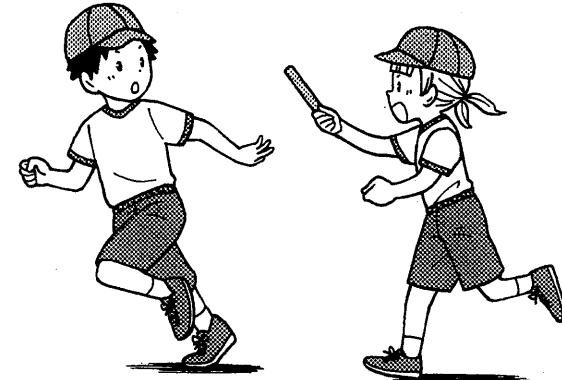
給食だより 5月

市川市立新井小学校

しっかり食べて元気なスポーツ！

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と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、練習のとおりに元気に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は、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－第二次改訂版－」ほか

きゅうしょくレシピ しょうかい

エーピーシー

ABCス-フ。



リクエストの
あつた、きゅう
しょくの
レシピをしょ
かいします！

(材料) 4人分

ベーコン	2枚(40g)	コンソメ素	2個
にんじん	4分の1本	しょうゆ	大さじ1
玉ねぎ	2分の1個	塩	小エビ2分の1
キャベツ	3枚くらい	こしょう	少々
アルファベットマロニ	50g	油	小さじ2
(アーティチョークのマロニエよ)		水	700cc
小松菜	2束		
(半のせんの3位)			

(作り方)

1. ベーコン、にんじん、キャベツは(1cmはねくらうの半円)。
玉ねぎはうすくスライス。小松菜は2cmぐでんちぎる。
マロニエはオル千切りする。
2. 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
順に入れて火をとおす。
3. マグを取り、調味料を入れて、味ととめる。キャベツ、
マロニエを入れる。
4. オヤヒモを小松菜、しょうゆを入れる。