



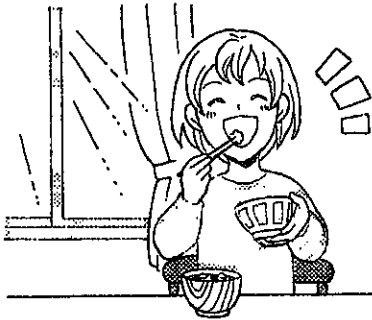
日 (曜)	牛乳	主食 ごはん パン・めん	おかず・デザートなど	食品名				栄養価 (えいようか) エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	月平均栄養価 (えいようか) エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g		
				おもにエネルギーのもとになる食品 (き)		おもに体をつくるもとになる食品 (あか)				おもに体の調子を整えるもとになる食品(みどり)	
				たんすいかぶつが多い	しぼろが多い	たんぱくしつが多い	むぎしつが多い			カロテンが多い	その他のビタミンが多い
1 (月)		ふきのたきこみごはん	ふなばしでとれたボラのフライ かぶのサラダ とんじる りんごのひとくちゼリー <i>千産千消！おとなりの船橋市でとれた魚、「ボラ」です。とてもおいしい魚です。</i>	こめ さとう こむぎこ パンこ こんにやく	なたねあぶら ごま	とりもも あぶらあげ ぼらさ さみ ぶたそともも とうふ み そ げんえんみそ 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	620 31.3 20.9 2.2	618 24.9 21.0 2.5
2 (火)		ちらしずし	さけのわふうマヨネーズやき ゆばすましじる かしわもち <i>子どもの日 こんだて</i>	こめ おおむぎ さとう しらた か かしわもち	ごま エッグケアマヨネーズ	あぶらあげ きんしたまご さ け とりもも ゆば さばぶし	こんぶ ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや みつば	しいたけ れんこん だいこん たけのこ	640 30.9 15.3 2.9	
8 (月)		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	こめ さとう チョコシロップ	バター なたねあぶら オリー ブオイル	ぶたそともも	ぎゅうにゅう なまクリーム かんてん	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	650 19.6 24.7 2.4	
9 (火)		わかめごはん	エビフライ もやしとわかめのあえもの さつまじるとにゅうまっチャプリン <i>新茶の時期なので、お茶のプリンを出します。</i>	こめ こむぎこ パンこ さとう さつまいも こんにやく くるみ つ	なたねあぶら ごま ごまあ ぶら	えび ぶたもも なまあげ さ ばぶし みそ とうにゅう とう にゅうホイップ	わかめ ちりめんじゃこ ぎゅ うにゅう こんぶ	にんじん	もやし だいこん ごぼう な がねぎ	655 27.7 19.0 2.5	
10 (水)		よくばりあげパン	もちごめつきにくだんご ミニトマト ちゅうかスープ	コッペパン さとう もちごめ でんぶん	なたねあぶら ごまあぶら	きなこ ぶたにく とりもも とう ふ	ぎゅうにゅう	ミニトマト にんじん いら こまつな	しょうが ながねぎ しいたけ もやし しなちく	526 24.2 24.5 2.3	
11 (木)		ゆかりごはん	ししやものフライ おかかあえ にくじゃが メロン	こめ むぎこ 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 ぶたそともも な まあげ さばぶし	ぎゅうにゅう ししやも	ほうれんそう にんじん いん げん	ゆかり もやし たまねぎ メ ロン	646 24.6 19.4 2.9	
12 (金)		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リテーグりとぐらのこめこカス テラ	こめ こめこ さとう	なたねあぶら バター	ベーコン ぶたレバー たま ご	ちりめん ぎゅうにゅう	パセリ ほうれんそう	にんにく しょうが もやし コーン	689 27.4 25.9 2.4	
15 (月)		キムチごはん	はなシュウマイ ちゅうかあえ コーンスープ あまなつ <i>夏みかんより甘 いので「甘夏」 といいます</i>	こめ さとう しゅうまいのか わ でんぶん こめこ	ごまあぶら ごま なたねあ ぶら	ぶたそともも ぶたにく おか ら ベーコン ぶたもも たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう チン ゲンサイ	しょうが キムチ たまねぎ コーン もやし	564 24.7 19.8 3.3	
16 (火)		チキンライス	カレーフライピーズ キャベツのこめこポタージュ オレンジゼリー	こめ むぎこ こめクールゼ リーのもと	なたねあぶら バター オリー ブオイル	とりもも だいず ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	マッシュルーム たまねぎ キャベツ みかんジュース	616 20.9 22.7 2.1	
17 (水)		おたのしみこんだて♪ なにがでるかな？リクエストにおこたえて〇〇〇のとうじょうです。おたのしみに！ (^^)	ちゅうかめん ぎょうざのか わ でんぶん こむぎこ クール ゼリーのもと	ちゅうかめん ぎょうざのか わ でんぶん こむぎこ クール ゼリーのもと	なたねあぶら ごまあぶら ご ま	ぶたそともも みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いら こまつなトマ ト	ながねぎ もやし しなちく コーン しょうが にんにく キャベツ りんごジュース	606 25.9 16.8 2.5	
18 (木)		ごぼうピラフ	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	こめ じゃがいも こめこ さ とう	なたねあぶら ごま	とりにく ぶたレバー みそ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	マッシュルーム コーン ごぼ う しょうが たまねぎ キャベ ツ メロン	549 23.9 18.7 4.1	
19 (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 <i>運動会応援メニュー</i>	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	ぶたかた とりもも ぶたもも いんげんまめ	ぎゅうにゅう エダムチーズ ヨーグルト アガー	にんじん トマト ベーストマ 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 ももかん	685 23.8 19.6 1.5	
23 (火)		スパゲティミートソ ース	さけとほうれんそうパイ つつみやき ミニトマト りんごのひとくちゼリー	スパゲティ さとう パイの かわ	なたねあぶら バター エッグ ケアマヨネーズ	ぶたにく だいず さけ ベー コン たまご みそ	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん トマト ほうれんそ う ミニトマト	しょうが にんにく セロリー たまねぎ マッシュルーム し めじ	534 18.7 24.8 2.7	
24 (水)		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 はちみつレモンゼリー	こめ むぎこ でんぶん さとう こめこ クールゼリーのもと はちみつ	なたねあぶら ごまあぶら ご ま	ぶたそともも 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 レモ ン	582 20.2 14.9 2.3	
25 (木)		ウィンナーピラフ	あじのみソドレッシングかけ グリンピースのポタージュスープ アセロラのひとくちゼ リー <i>1年生が、グリンピースのさやむきをお手つだいしてくれる予定です。</i>	こめ こめこ さとう 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 あじ みそ	ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム	にんじん	たまねぎ マッシュルーム きゅうり コーン グリンピー ス	686 26.1 30.5 2.8	
26 (金)		キムチごはん	さばのシュンユイ ちゅうかもやし にくだんごスープ すいか	こめ さとう こめこ でんぶん はるさめ	ごまあぶら ごま なたねあ ぶら	ぶたそともも さば ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが キムチ もやし だい ずもやし きゅうり ながねぎ はくさい すいか	650 26.1 25.0 3.4	
29 (月)		カレーまあぼどん	きゅうりのナムルふう きらきらフルーツポンチ <i>タピオカがはいたキラキラ☆多様なフルーツポンチです。</i>	こめ さとう でんぶん タピオ カ	ごまあぶら なたねあぶら ご ま	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん いら	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム きゅうり も やし えのきたけ ナタデココ たますいか	598 22.2 18.5 1.3	
30 (火)		ジャンバラヤ	とりのマスタードやき ひよこまめとやさいのスープ ぎゅうにゅうプリン	こめ はちみつ クールゼ リーのもと	なたねあぶら	ぶたにく ウィンナー とりも も ベーコン ひよこまめ	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん ピーマントマト パ セリ	にんにく たまねぎ セロリー キャベツ いちごジャム	628 27.3 22.3 2.9	
31 (水)		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 <i>1年生が、そらまめのさやむきをお手つだいしてくれる予定です。</i>	こめ むぎこ さとう しらたま	なたねあぶら ごま	ぶたにく 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	609 27.0 15.1 1.6	

給食だより 5月

市川市立新井小学校

朝ごはんを食べることは、生活のリズムをととのえるためにとても大切で、わたしたちにとって、よいことがたくさんあります。朝ごはんをいつも食べている人はこれからも続けていき、食べていない人は少しでも食べられるように習慣づけていってください。

1日は朝ごはんから始まる



朝ごはんを食べると、エネルギーや栄養素を補給することができます。さらに体温を上げて脳や体を目覚めさせて、活動できる状態に切りかえます。また、胃や腸の動きをよくして排便を促し、便秘の予防に役立ちます。

1日を元気に始めるために、朝ごはんは欠かすことができません。毎日必ず、朝ごはんを食べてから登校するようにしましょう。

朝ごはんステップアップ

ホップ (主食のみ)	ステップ (主食+1品)	ジャンプ (バランスを考える)
<p>いつも食べていない人は、まずは食べる習慣をつけましょう。ごはん(おにぎり)やパンなどの主食はエネルギー源になるので、朝から活動的に過ごせます。</p>	<p>主食を食べる習慣がある人は、もう1品増やしてみてください。納豆やチーズなどのそのままでも食べられるものや、即席のみそ汁などがおすすめです。</p>	<p>主食+1品を食べることに慣れてきたら、主食・主菜・副菜をそろえましょう。さらに、汁物を美味しくすることで、栄養のバランスがよりよくなります。</p>

きゅうしょくレシピ しょうかい

ほうれん草のソテー



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たします!

- (材料) 作りやすい分量: 4人分くらい
- ほうれん草 1/2包 (100gくらい)
 - ホイルコン 小 (1包 (50gくらい))
 - ベーコン 1本 (20gくらい)
 - えの玉 1パック (20gくらい)
 - 油 適量
 - 塩 ひとつまみ
 - こしょう 少々

(作り方)

- ほうれん草は根を切り、よく洗い、3cm位に切り、下ゆりする。ホイルコンは汁を切る。ベーコンは半分に切る。えの玉は石(骨)を取り、半分にする。
- 油をフライパンに熱し、ベーコン、えの玉、ホイルコンをいためる。
- 1.のほうれん草を入れたため、塩、こしょう、おろしをひとふる。

※ 最近のほうれん草はアクが少なくなっている。下ゆりせず、生のままいためると、大丈夫な感じがする。おろしは、おろし器で下ゆりし、水によくさらしてからいためるといい。