

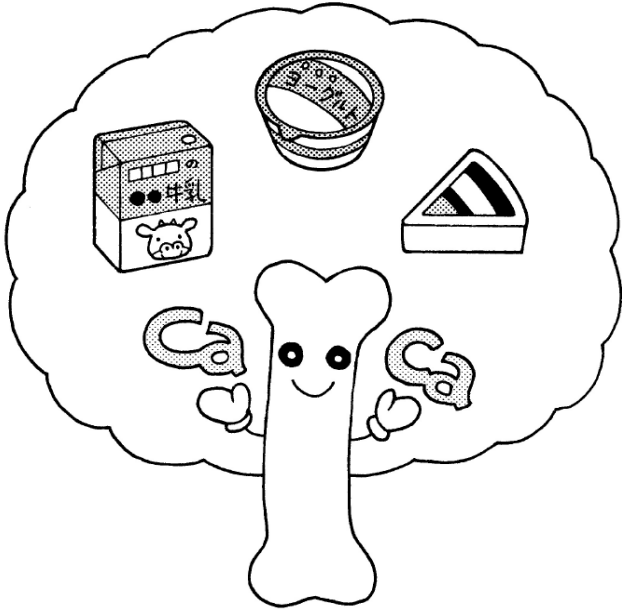
日 (曜)	献立		食品群						栄養価
			1群 筋肉や血液をつくる	2群 骨や歯をつくる	3群 皮膚や粘膜を健康に保つ	4群 病気の抵抗力を高める	5群 体を動かすエネルギー源	6群 効率の良いエネルギー源	
17 (金)	飲み物	牛乳		牛乳					I補キ - 769kcal
	主食	ゆかりご飯				ゆかり	米 麦	ごま	ﾀﾊﾞｸ 39.2g
	主菜	ササミチキンカツ	とり				小麦粉 パン粉	なたね油	脂質 20.3g
	副菜	五目きんぴら	さつまあげ	にんじん	れんこん ごぼう		こんにゃく さとう	なたね油 ごま	塩分 3.4g
	汁物	なめこのみそしる	油あげ 豆腐 かつお節	わかめ	にんじん	なめこ だいこん ねぎ			体育祭応援献立
21 (火)	体育祭予備日 弁当持参								
22 (水)	飲み物	牛乳		牛乳					I補キ - 698kcal
	主食	きなこあげパン	きなこ				コッパン さとう	なたね油	ﾀﾊﾞｸ 25.7g
	主菜	豆腐だんごスープ	とり 豆腐 たまご	にんじん	しょうが ねぎ はくさい しいたけ たけのこ		片栗粉 マロニー	ごまあぶら	脂質 28.2g
	副菜	マセドアンサラダ		にんじん	きゅうり コーン 玉ねぎ		じゃがいも さとう	なたね油	塩分 2.9g
	デザート								
23 (木)	飲み物	牛乳		牛乳					I補キ - 834kcal
	主食	ご飯					米		ﾀﾊﾞｸ 28.9g
	主菜	キャベツメンチカツ	ぶた たまご 豆乳			玉ねぎ キャベツ	パン粉 小麦粉	なたね油	脂質 31.1g
	副菜	豆入りポテトサラダ	インゲン豆	にんじん	きゅうり 玉ねぎ コーン		じゃがいも	ﾄﾘ ｱﾌﾞﾗ なたね油	塩分 3.0g
	汁物	野菜スープ	ぶた	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ もやし キャベツ		くず粉		
24 (金)	飲み物	牛乳		牛乳					I補キ - 760kcal
	主食	ジャコなめし		じゃこ		なめしのもと	米 麦	ごま	ﾀﾊﾞｸ 32.2g
	主菜	生あげの肉みそに	ぶた 生あげ	にんじん いんげん	玉ねぎ たけのこ しいたけ		さとう じゃがいも	なたね油	脂質 23.8g
	副菜	いそかあえ	のり	にんじん 小松菜	もやし えのきたけ		こんにゃく さとう		塩分 3.2g
	デザート	メロン			メロン				
27 (月)	飲み物	牛乳		牛乳					I補キ - 664kcal
	主食	ご飯					米		ﾀﾊﾞｸ 28.8g
	主菜	とり肉とじゃがいものにももの	とり かつお節	にんじん いんげん	玉ねぎ しいたけ		じゃがいも しらす さとう	なたね油	脂質 14.5g
	副菜	いろどり野菜のゴマあえ		にんじん 小松菜	キャベツ もやし コーン		さとう	ごま	塩分 1.5g
	デザート	こなつ			こなつ				
28 (火)	飲み物	牛乳		牛乳					I補キ - 697kcal
	主食	わかめご飯		わかめ			米 麦	ごま	ﾀﾊﾞｸ 30.3g
	主菜	卵のちくさ焼き	とり 豆腐 たまご	ひじき	にんじん	玉ねぎ	さとう	なたね油	脂質 24.7g
	副菜	春キャベツのとさあえ	かつおぶし		キャベツ しょうが				塩分 2.9g
	副菜	生揚げとこんにゃくのピリ辛炒め	生あげ ぶた	にんじん	にんにく しょうが ねぎ はくさい しいたけ		こんにゃく さとう	なたね油 ごま油	
29 (水)	飲み物	牛乳		牛乳					I補キ - 790kcal
	主食	黒糖パン					黒糖パン		ﾀﾊﾞｸ 33.2g
	主菜	ポトフ	ベーコン ぶた	にんじん かつおの葉	玉ねぎ キャベツ かつお しめじ エリンギ マッシュルーム		じゃがいも	なたね油	脂質 27.6g
	副菜	豆とツナのバイ風はるまき	ひよこ豆 ツナ	チーズ	玉ねぎ		はるまきの皮 小麦粉	なたね油	塩分 3.1g
	デザート	ヨーグルト		ヨーグルト					
30 (木)	飲み物	牛乳		牛乳					I補キ - 740kcal
	主食	オムライス	とり たまご	にんじん	玉ねぎ		米	オリーブ油 なたね油	ﾀﾊﾞｸ 24.7g 脂質 25.6g
	主菜	フレンチサラダ	ツナ	ﾎﾞﾌﾘｶ ﾎﾞﾛｯｺﾘｰ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ		さとう	なたね油	塩分 2.6g
	デザート	さつま芋のセサミバター焼き					さつまいも さとう	バター ごま	
	デザート								
31 (金)	飲み物	牛乳		牛乳					I補キ - 697kcal
	主食	和風スパゲッティ	ベーコン ツナ	にんじん	玉ねぎ しめじ えのきたけ		スパゲッティ	オリーブ油	ﾀﾊﾞｸ 33.1g 脂質 29.5g
	主菜	和風スパゲッティ	ベーコン ツナ	にんじん	玉ねぎ しめじ えのきたけ		スパゲッティ	オリーブ油	脂質 29.5g
	副菜	豆腐のオイスターソースいため	ぶた とうふ	にんじん 小松菜	玉ねぎ たけのこ		こんにゃく でんぷん	なたね油 ごま油	塩分 2.7g
	デザート	おからまっちゃケーキ	おから 豆乳 卵 あずき				小麦粉 米粉 さとう	バター なたね油	

5月 栄養量		平均値
エネルギー	(kcal)	724
タンパク質	(g)	31.5
脂質	(g)	24.8
塩分	(g)	2.7

2024年 5月 給食だより



丈夫な骨づくりのために 牛乳・乳製品をとろう！

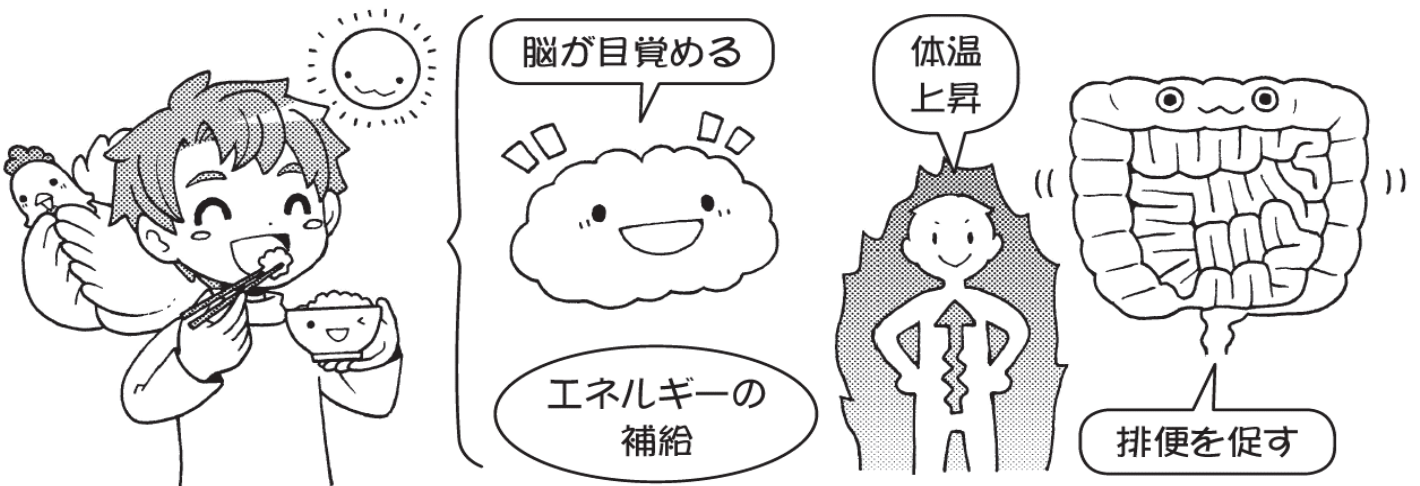


小・中学生の時期は、体が大きく成長します。丈夫な骨をつくるためにも、しっかりとカルシウムをとりたいものです。

カルシウムは日本人に不足しがちな栄養素といわれています。カルシウムは摂取量が多ければ骨に蓄積されますが、摂取量が少ない場合には、骨に蓄えていたカルシウムを血液に放出します。10代の頃がもっともカルシウムを蓄えられる時期です。効率よくカルシウムを吸収できるのが、牛乳や乳製品です。丈夫な骨づくりのためにも、牛乳・乳製品を日頃からとるように心がけましょう。

元気のみなもと

朝ごはんを食べよう！

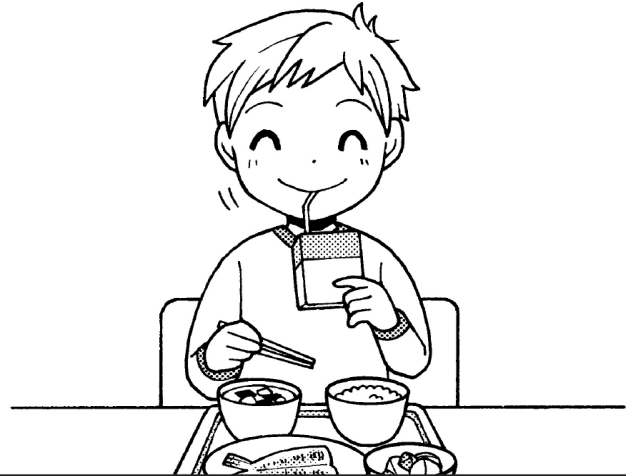


朝ごはんを食べることによって、エネルギーが脳や体に補給され、脳の働きが活発になり、体温も上がります。また、胃や腸の働きが活発になり、排便を促します。このように活動がスムーズに行えるようにし、一日を元気に過ごすために朝ごはんはとても大切なのです。

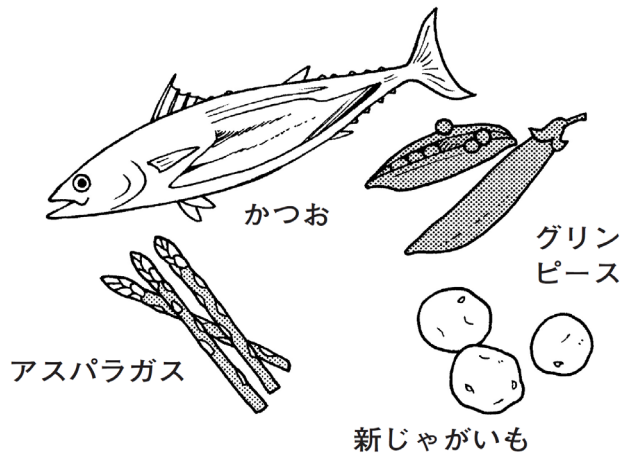
給食の牛乳でしっかりとろうカルシウム

みなさんは、給食で出る牛乳は残さず飲んでますか？ 牛乳は、給食の中でも大切なカルシウム源です。給食のない休日と給食のある日では、カルシウムの摂取量が大きく違ってきます。このようなことから給食の牛乳が大切なカルシウム源だということがわかります。

体にとって欠かせないカルシウム源の牛乳をきちんと飲むようにしましょう。



初夏に美味しい食べ物を味わってみよう！



初夏に旬を迎える食べ物には、グリーンピースやアスパラガス、新じゃがいも、そらまめ、かつおなど、さまざまな食べ物があります。

旬のものは、おいしいだけでなく、栄養価も高い時季です。素材の味を生かした調理法で、この時季ならではの旬の味を積極的に楽しみましょう。

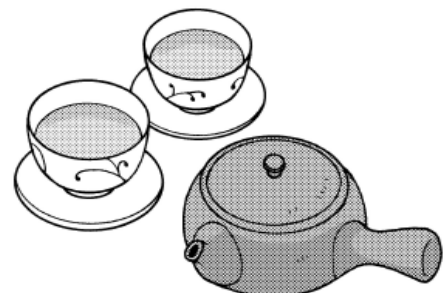
豆のさやむきを やってみよう

7日に大和田小学校の1年生がグリーンピースのさやむきを行います！



春はグリーンピースやそらまめなどが旬を迎えます。そこで豆のさやむきをしてみましょう。形や色、さやのつくりなどは豆によってさまざまです。じっくり観察してみましょう。

新茶の季節



お茶を味わいましょう！