

5月の給食予定献立表(きゅうしょくよていにこんだてひょう)

日	曜日	こndaて しおりく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート牛乳	食器	血や骨、肉を つくるもの	熱や力に なるもの	体の調子を 整えるもの	
1 木	八十八夜 献立	ごはん	大	ごめ	エネルギー 670 kcal		
		かじょうどうふ	小	ぶた なまあげ	なたねあぶら でんぶん ごまあぶら	しょうがにんにくながねぎ にんじん たまねぎ しいたけたけのこ ピーマン	たんぱく質 24.0 g
		やさいスープ	わん	とり	じゃがいも マカロニ なたねあぶら	たまねぎ にんじん キャベツ	脂質 22.6 g
		まっちゃプリン	トレー	ぎゅうにゅう とうにゅう ホイップ	まっちゃプリンのもと		食塩相当量 1.8 g
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
5月5日は こどもの日 (端午の節句)		ちらしずし	大	あぶらあげ かつおぶし こんぶのり	ごめ さとう	にんじん れんこん かんぴょう しいたけ さやいんげん	エネルギー 608 kcal
2 金	こどもの日 献立	ちらしずし (きんしたまご)	大	きんしたまご			たんぱく質 30.0 g
		かつおのごまふうみあげ	小	かつお	パンこ ごま なたねあぶら	しょうが	脂質 15.7 g
		ブロッコリーのおかかええ	小	かつおぶし	さとう	ブロッコリー	食塩相当量 2.1 g
		わかたけじる	わん	わかめ とうふ かまぼこ けずりぶし こんぶ		たけのこ にんじん えのきたけ	
		かしわもち	トレー		かしわもち		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
7 水		ごはん	大		ごめ	エネルギー 647 kcal	
		とりのからあげ	小	とり	でんぶん なたねあぶら	しょうが にんにく たまねぎ	たんぱく質 25.4 g
		きりぼしだいこんと こまつなのあえもの	小		ごま さとう	きりぼしだいこん こまつな にんじん	脂質 23.3 g
		もやしとわかめのみそ汁	わん	あぶらあげ とうふ わかめ けずりぶし みそ		にんじん もやし たまねぎ	食塩相当量 2.6 g
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
8 木		ペンネのミートソース	大	ぶた ベーコン だいす	ペンネ オリーブオイル	しょうが にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト	エネルギー 626 kcal
		コーンサラダ	小		なたねあぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん コーン	たんぱく質 20.7 g
		てづくりバナナケーキ	トレー	たまご	バター なたねあぶら さとう こむぎこ ふんとう	バナナ レモン	脂質 26.9 g
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.4 g
9 金		ごはん	大		ごめ	エネルギー 591 kcal	
		ポークカレー	大	ぶた こくりーむ	なたねあぶら じゃがいも	ににく しょうが たまねぎ にんじん トマト	たんぱく質 22.4 g
		ひじきのマリネ	小	ハム ひじき	さとう なたねあぶら	にんじん きゅうり	脂質 18.1 g
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.6 g
12 月		ごはん	大		ごめ	エネルギー 603 kcal	
		さばのごまだれやき	小	さば	ごま さとう でんぶん	しょうが	たんぱく質 29.5 g
		ペーコンアスパラいため	小	ペーコン	なたねあぶら	ににく もやし エリンギ アスパラガス	脂質 23.5 g
		とんじる	わん	ぶた とうふ あぶらあげ にぼしみそ	こんにゃく	にんじん だいこん ごぼう こねぎ	食塩相当量 2.0 g
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
13 火		ラーメン (ふくろ)	トレー		ラーメン	エネルギー 670 kcal	
		みそラーメン (しる)	わん	ぶた みそ	ごまあぶら ラード ごま	ににく しょうが にんじん キャベツ もやし ながねぎ コーン きくらげ にら	たんぱく質 29.5 g
		ナムル	小		ごま なたねあぶら ごまあぶら さとう	こまつな もやし にんじん ににく	脂質 20.5 g
		てづくりにくまん	トレー	ぶた	むしパンミックス なたねあぶら でんぶん ごまあぶら	たまねぎ しょうが	食塩相当量 2.9 g
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
14 水		ごはん	大		ごめ	エネルギー 658 kcal	
		あまからチキンだいす	小	とり だいす	でんぶん なたねあぶら さとう		たんぱく質 27.8 g
		キャベツとコーンのおかかええ	小	かつおぶし	さとう	ほうれんそう キャベツ コーン	脂質 25.1 g
		とうふとあぶらあげのみそしる	わん	とうふ あぶらあげ わかめ けずりぶし みそ		にんじん たまねぎ ながねぎ	食塩相当量 1.8 g
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
15 木		ピザトースト	大	ペーコン チーズ	しょくパン なたねあぶら さとう	ににく たまねぎ ピーマン マッシュルーム トマト	エネルギー 525 kcal
		イタリアンサラダ	小	サラミ	なたねあぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん レモン	たんぱく質 22.1 g
		ニヨッキスープ	わん	とり	ボテニヨッキ なたねあぶら	たまねぎ にんじん セロリー キャベツ	脂質 23.2 g
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.7 g
16 金		ごはん	大		ごめ	エネルギー 618 kcal	
		あじつけのり	トレー	のり			たんぱく質 27.5 g
		とりにくじやがいものためもの	小	とり	じゃがいも なたねあぶら さとう	たまねぎ こねぎ しょうが	脂質 20.0 g
		ピーフンのすまじる	わん	とり とうふ けずりぶし	ピーフン	はくさい にんじん もやし しいたけ こねぎ	食塩相当量 1.6 g
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			

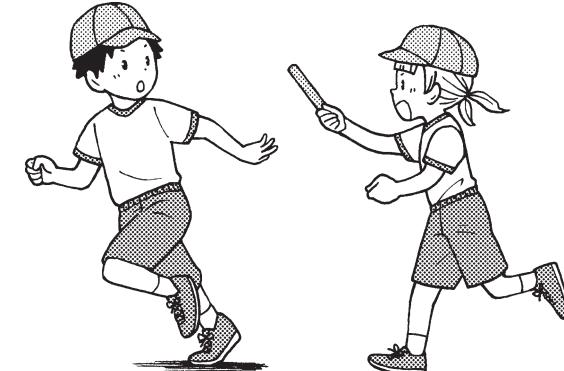
市川市立二保小学校

日	曜日	こndaて しおりく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート牛乳	食器	血や骨、肉を つくるもの	熱や力に なるもの	体の調子を 整えるもの	
19 月		ごはん	大		ごめ	エネルギー 645 kcal	
		なまあげのにくみそに	わん	ぶた みそ なまあげ	さとう なたねあぶら じゃがいも ちりめんとキャベツのごまつあえ	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ きぬさや	たんぱく質 26.6 g
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			キャベツ こまつな
							脂質 23.4 g
							食塩相当量 1.9 g
20 火		キムタクごはん	大	ぶた	ごめ ごまあぶら さとう ごま	しょうが はくさい キムチ にんじん だいこん さやいんげん	エネルギー 558 kcal
		ツナときゅうりのサラダ	小	ツナ		キャベツ きゅうり にんじん もやし	たんぱく質 29.7 g
		わかめスープ	わん	わかめ とり とうふ けずりぶし	ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん もやし こねぎ	脂質 21.0 g
		チーズ	トレー	チーズ			食塩相当量 2.9 g
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
21 水		ごはん	大		ごめ	エネルギー 595 kcal	
		ひじきいりとうふハンバーグ	小	とうふ おから ぶた ひじき こくりーむ	パンこ さとう	たまねぎ	たんぱく質 23.2 g
		ジャーマンポテト	小	ペーコン	じゃがいも オリーブオイル	たまねぎ バセリ	脂質 20.9 g
		コンソメスープ	わん	ワインナー	オリーブオイル	たまねぎ はくさい にんじん こまつな	食塩相当量 2.2 g
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
22 木	運動会 応援 献立	ごはん	大		ごめ	エネルギー 644 kcal	
		たまごとじカツどん (カツ)	大	ヒレカツ	なたねあぶら		たんぱく質 24.5 g
		たまごとじカツどん (たまごあんかけ)	大	けずりぶし たまご	さとう でんぶん	たまねぎ にんじん こねぎ	脂質 21.3 g
		とうふのすまじる	わん	とうふ わかめ けずりぶし こんぶ		えのきたこ こまつな	食塩相当量 2.1 g
		フルーツミックス	小			みかんかん ももかん バインかん	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
23 金	4年生・さくら学級 グリンピースさやむき 体験	ごはん	大		ごめ	エネルギー 592 kcal	
		ぶたどんのぐ	大	ぶた	なたねあぶら さとう でんぶん	たまねぎ チンゲンサイ もやし	たんぱく質 28.1 g
		じゃがいもとたまねぎのみそしる	わん	とうふ あぶらあげ みそ けずりぶし	じゃがいも	たまねぎ にんじん こねぎ	脂質 19.1 g
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		食塩相当量 1.9 g	
27 火		ピースごはん	大	かつおぶし	ごめ さとう	グリンピース	エネルギー 574 kcal
		いわしのかばやき	小	いわし	でんぶん なたねあぶら さとう	しょうが	たんぱく質 26.7 g
		ハムとやさいのゆずふうみ	小	ハム	さとう	もやし にんじん キャベツ ゆず	脂質 17.5 g
		さつきじる	わん	かつおぶし			

給食だより 5月

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、運動量が増えた時でも、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。



毎日食べる給食から望ましい食習慣を学ぼう

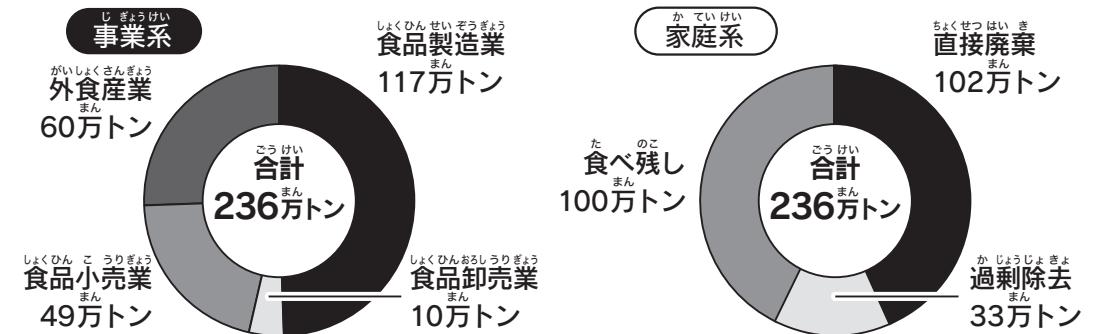
給食は、栄養バランスのよい食事を通して、栄養の知識や食品の産地のほか、地域の郷土料理や行事食などの食文化を学ぶことができます。また、みんなで協力して準備や片づけをしたり、一緒に食べたりすることで、正しい手洗いや配膳の方法、食器の並べ方、コミュニケーション能力などを身につけることができます。毎日の給食を教材として、望ましい食習慣について学びましょう。



きゅーたん

Dataで見る食育 ▶▶▶ 日本の食品ロスの発生量はどのくらい？

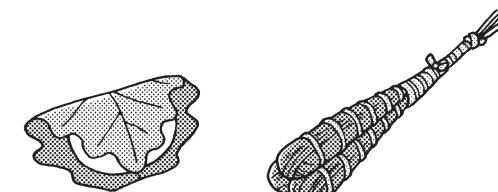
日本の食品ロスの発生量の推計値(令和4年度)の内訳



農林水産省・環境省「令和4年度推計」より作成 ※端数処理により合計と内訳の計が一致しないことがあります。

2022年度(令和4年度)の食品ロスは、472万トンでした。事業系では商品の売れ残りやつくり過ぎなどが、家庭系では皮のむき過ぎや未開封食品の廃棄、食べ残しなどが原因です。5月30日は、ごみゼロの日です。みんなで協力して、食品ロスを減らしましょう。

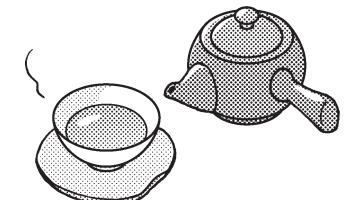
5月5日は端午の節句



端午の節句は、こいのぼりや武者人形を飾り、かしわもちやちまきを食べて男の子の成長を祝う行事です。かしわの葉は、新芽が育つまで古い葉が落ちないことから、子孫繁栄への願いが込められています。

クイズ 緑茶と同じ原料でつくられた茶は？

- ①麦茶
- ②紅茶
- ③そば茶



。左の「お茶」は、お茶の原料である茶葉を用いてつくられた茶葉を意味する。左の「お茶」は、お茶の原料である茶葉を意味する。

②