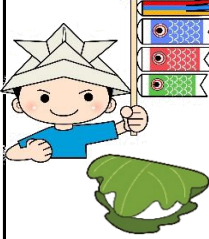


5月の給食予定献立表(きゅうしょくよていこんだてひょう)

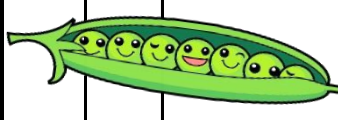
日	曜日		こんだて しやしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	食器	血や骨、肉を つくるもの	熱や力に なるもの	体の調子を 整えるもの	
1	木	八十八夜 献立	ごはん かじょうどうふ やさいスープ まっチャプリン ぎゅうにゅう	大 小 わん トレー			こめ しょうが にんにく ながねぎ にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ ビーマン じゃがいも マカロニ たたねあぶら たまねぎ にんじん キャベツ まっチャプリンのもと	エネルギー 670 kcal たんばく質 24.0 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 1.8 g
2	金	こどもの日 献立	ちらしずし ちらしずし(きんしたまご) かつおのごまふうみあげ ブロッコリーのおかかあえ わかたけじる かしわもち ぎゅうにゅう	大 大 小 小 わん トレー			あぶらあげ かつおぶし こんぶのり きんしたまご かつお かつおぶし わかめとうふ かまぼこ けずりぶし こんぶ かしわもち	エネルギー 608 kcal たんばく質 30.0 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 2.1 g
7	水		ごはん とりのからあげ きりぼしだいこんと こまつなのあえもの もやしとわかめのみそ汁 ぎゅうにゅう	大 小 小 わん			こめ でんぶん たたねあぶら ごま さとう きりぼしだいこん こまつな にんじん にんじん もやし たまねぎ	エネルギー 647 kcal たんばく質 25.4 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 2.6 g
8	木		ペンネのミートソース コーンサラダ てづくりバナナケーキ ぎゅうにゅう	大 小 トレー			ぶた ベーコン だいず なたねあぶら さとう バター たたねあぶら さとう こむぎこ ふんとう バナナ レモン	エネルギー 626 kcal たんばく質 20.7 g 脂質 26.9 g 食塩相当量 2.4 g
9	金		ごはん ポークカレー ひじきのマリネ ぎゅうにゅう	大 大 小			こめ ぶた こくりーむ ハム ひじき さとう たたねあぶら	エネルギー 591 kcal たんばく質 22.4 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 2.6 g
12	月		ごはん さばのごまだれやき ベーコンアスパラいため とんじる ぎゅうにゅう	大 小 小 わん			こめ ごま さとう でんぶん さば ベーコン ぶた とうふ あぶらあげ にぼし みそ こんにゃく	エネルギー 603 kcal たんばく質 29.5 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 2.0 g
13	火		ラーメン(ふくろ) みそラーメン(しる) ナムル てづくりにくまん ぎゅうにゅう	トレー わん 小 トレー			ラーメン ごまあぶら ラード ごま ごま たたねあぶら ごまあぶら さとう むしパンミックス たたねあぶら でんぶん ごまあぶら	エネルギー 670 kcal たんばく質 29.5 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 2.9 g
14	水		ごはん あまからチキンだいず キャベツとコーンのおかかあえ とうふとあぶらあげのみそしる ぎゅうにゅう	大 小 小 わん			こめ でんぶん たたねあぶら さとう さとう ほうれんそう キャベツ コーン にんじん たまねぎ ながねぎ	エネルギー 658 kcal たんばく質 27.8 g 脂質 25.1 g 食塩相当量 1.8 g
15	木		ピザトースト イタリアンサラダ ニョッキスープ ぎゅうにゅう	大 小 わん			しょくパン たたねあぶら さとう なたねあぶら さとう ポテトニョッキ たたねあぶら たまねぎ にんじん セロリー キャベツ	エネルギー 525 kcal たんばく質 22.1 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 2.7 g
16	金		ごはん あじつけのり とりとくにじゃがいものいためもの ピーフンのすましじる ぎゅうにゅう	大 トレー 小 わん			こめ のり とり とり とうふ けずりぶし	エネルギー 618 kcal たんばく質 27.5 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 1.6 g

5月5日は
こどもの日
(端午の節句)



日	曜日		こんだて しやしょく 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 なまあげのにくみそに ちりめんとキャベツのごまずあえ ぎゅうにゅう	大 わん 小			こめ ぶた みそ なまあげ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	エネルギー 645 kcal たんばく質 26.6 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 1.9 g
20	火		キムタクごはん ツナときゅうりのサラダ わかめスープ チーズ ぎゅうにゅう	大 小 わん トレー			ぶた ツナ わかめ とり とうふ けずりぶし チーズ ぎゅうにゅう	エネルギー 558 kcal たんばく質 29.7 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 2.9 g
21	水		ごはん ひじきいりとうふハンバーグ ジャーマンポテト コンソメスープ ぎゅうにゅう	大 小 小 わん			こめ とうふ おから ぶた ひじき こくりーむ ベーコン ウインナー オリーブオイル	エネルギー 595 kcal たんばく質 23.2 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 2.2 g
22	木	うんどうかい 応援 献立	ごはん たまごとじカツどん(カツ) たまごとじカツどん(たまごあんかけ) とうふのすましじる フルーツミックス ぎゅうにゅう	大 大 大 わん 小			こめ なたねあぶら さとう でんぶん とうふ わかめ けずりぶし こんぶ えのきたけ こまつな みかんかん ももかん バインかん	エネルギー 644 kcal たんばく質 24.5 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 2.1 g
23	金		ごはん ぶたどんのぐ じゃがいもとたまねぎのみそしる ぎゅうにゅう	大 大 わん			こめ なたねあぶら さとう でんぶん さとう あぶらあげ みそ けずりぶし じゃがいも	エネルギー 592 kcal たんばく質 28.1 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 1.9 g
27	火	4年生・さくら学級 グリーンピースさやむき 体験	ピースごはん いわしのかばやき ハムとやさいのゆずふうみ さつきじる ぎゅうにゅう	大 小 小 わん			こめ さとう でんぶん たたねあぶら さとう さとう かつおぶし にぼし とり こんにゃく	エネルギー 574 kcal たんばく質 26.7 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 2.8 g
28	水		カレーパン ABCスープ ひとくちみかんゼリー ぎゅうにゅう	大 わん トレー			なたねあぶら コップパン こむぎこ パンこ とり ベーコン オリーブオイル マカロニ ひとくちみかんゼリー	エネルギー 662 kcal たんばく質 24.1 g 脂質 29.9 g 食塩相当量 2.4 g
29	木		ごはん ぎょうざどんのぐ だんごじる ぎゅうにゅう	大 大 わん			こめ なたねあぶら ごまあぶら でんぶん しらたま ぎゅうにゅう	エネルギー 603 kcal たんばく質 25.8 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 1.7 g
30	金	1・2年生・さくら学級 そらまめさやむき 体験	とりごもくごはん いなだのてりやき ゆでそらまめ なめこのみそしる ぎゅうにゅう	大 小 小 わん			とり だいず あぶらあげ かつおぶし いなだ さとう でんぶん あぶらあげ とうふ けずりぶし みそ ぎゅうにゅう	エネルギー 603 kcal たんばく質 34.9 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 2.3 g

4年生・さくら学級
グリーンピースさやむき
体験



1・2年生・さくら学級
そらまめさやむき
体験



5月24日(土)は二俣小学校運動会

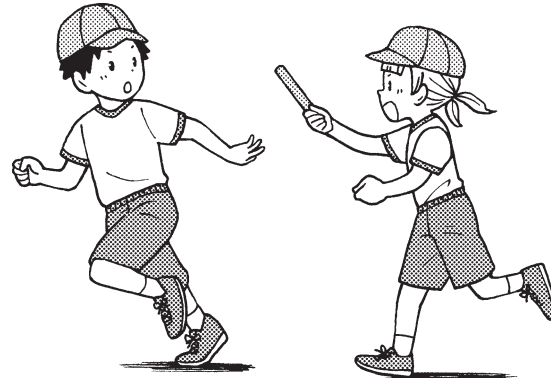


栄養価の月平均値	
エネルギー	615 kcal
たんばく質	26.4 g
脂質	21.8 g
食塩相当量	2.2 g

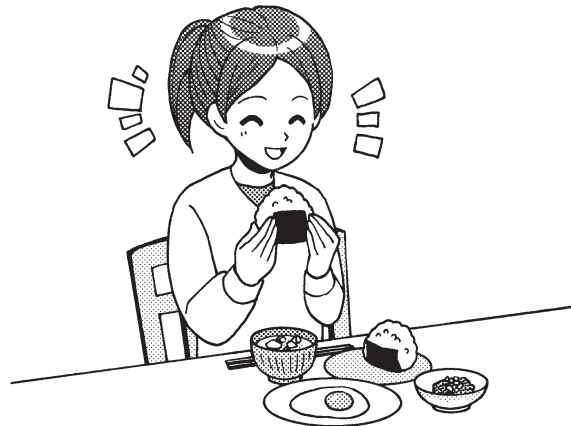
給食だより 5月

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、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

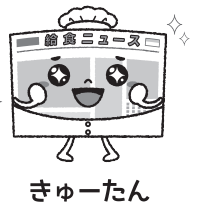
熱中症は、体がまだ暑さに慣れていない5月頃から発生しています。体の中の水分が不足すると、熱中症を起こしやすくなるため、水分補給が大切です。

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。



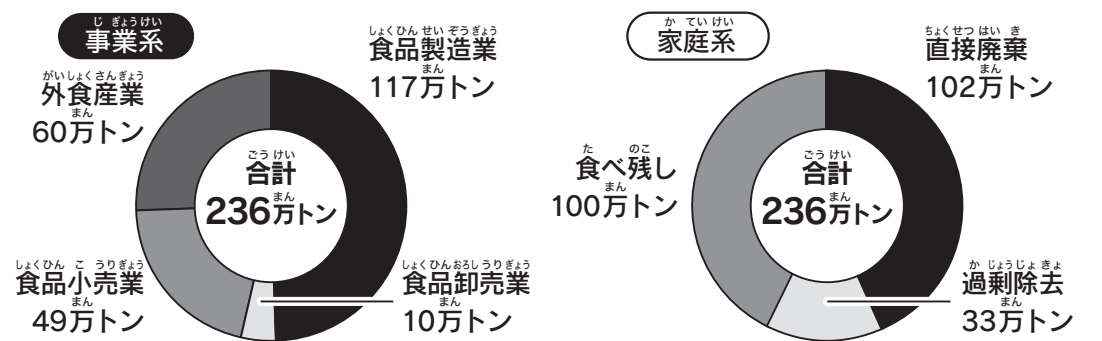
毎日食べる給食から望ましい食習慣を学ぼう

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。



Dataで見る食育 ▶▶▶ 日本の食品ロスの発生量はどのくらい？

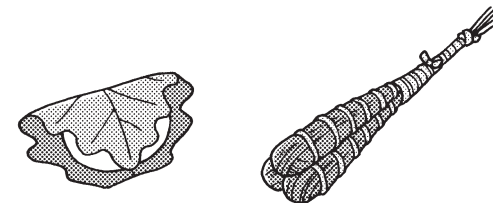
日本の食品ロスの発生量の推計値（令和4年度）の内訳



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。

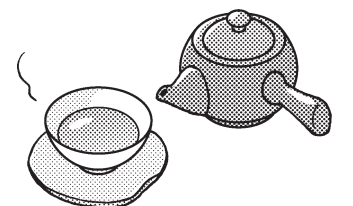
5月5日は端午の節句



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



正解は③そば茶です。そば茶は、そばの葉を乾燥させたもので、緑茶と同じ原料でつくられています。