

5月 きゅうしょくよていにこんだてひょう

市川市立国分小学校

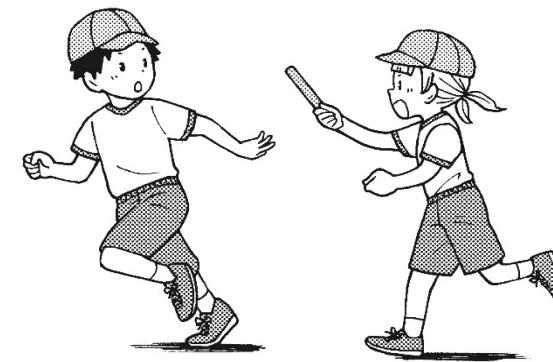
日	曜日	牛乳	こんだて	血や骨、肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	栄養価	ひとこと
			しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート					
1	木	○	むぎごはん		米、麦		エネルギー 613 kcal	★世界の料理★タイの定番料理「ガパオライス」が登場します
			ガパオライスのぐ	大豆、鶏肉	油、砂糖、でん粉、ごま油	にんにく、生姜、ピーマン、玉ねぎ、ぶなしめじ、コーン	たんぱく質 28.3 g	
			かきたまスープ	豆腐、豚肉、卵	でん粉	人参、玉ねぎ、もやし、小松菜	脂質 13.9 g	
			あまなつ			甘夏	食塩相当量 1.9 g	
2	金	○	たけのこごはん	油揚げ	米、もち米	人参、筍、さやえんどう	エネルギー 574 kcal	★こどもの日お祝い献立★
			ちくわいそべあげ	ちくわ、青のり	小麦粉、油		たんぱく質 25.6 g	
			とんじる	豚肉、豆腐、みそ	油、里芋、こんにゃく	人参、玉ねぎ、大根、小松菜、長ねぎ	脂質 19.3 g	
			こどものひゼリー			こどもの日ゼリー	食塩相当量 2.5 g	
7	水	○	ココアあげパン		コッペパン、砂糖、油		エネルギー 640 kcal	人気メニューの揚げパンです
			チーズいりコーンポテト	ベーコン、チーズ	じゃがいも、油、バター	コーン、玉ねぎ、ほうれん草	たんぱく質 24.5 g	
			ようふうにこみ	ベーコン、豚肉、生揚げ		キャベツ、かぶ、玉ねぎ、人参	脂質 27.6 g	
							食塩相当量 2.4 g	
8	木	○	むぎごはん		米、麦		エネルギー 628 kcal	甘辛いみその味付けでごはんがすすみます
			ホイコーローどんのぐ	豚肉、みそ	油、砂糖、でん粉	キャベツ、人参、玉ねぎ、もやし、ピーマン	たんぱく質 21.7 g	
			わかめスープ	わかめ	ごま油、ごま	小松菜、えのきだけ、人参、長ねぎ	脂質 17.2 g	
			フルーツいりクラッシャゼリー		ブロックゼリー、ナタデココ	みかん、パイン、桃	食塩相当量 2.2 g	
9	金	○	グリンピースごはん		米	グリンピース	エネルギー 567 kcal	★旬を味わう★2年生がむいたグリンピースたっぷりのごはんです
			たらのからあげ	たら	でん粉、油	生姜	たんぱく質 26.0 g	
			アスパラごぼうサラダ		砂糖、マヨネーズ(卵なし)	コーン、アスパラ、ごぼう	脂質 18.2 g	
			にくだんごスープ	鶏肉、豆腐	でん粉、マロニ	生姜、長ねぎ、人参、キャベツ、小松菜	食塩相当量 1.8 g	
12	月	○	カレーふうみやきそば	豚肉、いか	油、中華麺、砂糖	人参、玉ねぎ、もやし、キャベツ、生姜、こんにゃく	エネルギー 549 kcal	トックという韓国のお餅が入ったスープです
			ささみチーズはるまき	ささみ、チーズ	フライドポテト、春巻きの皮、小麦粉、油		たんぱく質 30.6 g	
			トックスープ	鶏肉	トック	人参、白菜、玉ねぎ、小松菜	脂質 20.2 g	
							食塩相当量 3.1 g	
13	火	○	ごはん		米		エネルギー 608 kcal	みずみずしさが特徴の新じゃがをたっぷり使います
			とりにくのみそてりやき	鶏肉、みそ	砂糖		たんぱく質 26.6 g	
			はくさいときゅうりのしおこんぶあえ	塩昆布		人参、白菜、きゅうり	脂質 22.1 g	
			しんじやがそぼろに	豚肉、生揚げ	油、じゃがいも、こんにゃく	人参、玉ねぎ、筍、グリンピース	食塩相当量 1.8 g	
14	水	○	むぎごはん		米、麦		エネルギー 692 kcal	さつまいもで作るスイーツ感覚のコロッケです
			かじょうどうふどんのぐ	豚肉、生揚げ	油、砂糖、でん粉、ごま油	にんにく、生姜、人参、玉ねぎ、にら、ぶなしめじ、筍	たんぱく質 26.7 g	
			きりぼしだいこんのナムル	ツナ	砂糖、ごま油、ごま	小松菜、人参、もやし、切干大根	脂質 24.8 g	
			ミニスイートポテトコロッケ	白花豆、牛乳、生クリーム	さつまいも、砂糖、バター、小麦粉、パン粉、油		食塩相当量 2.0 g	
15	木	○	こぎつねごはん	油揚げ	米、砂糖、ごま	人参、枝豆	エネルギー 593 kcal	ししやもは骨ごと食べてカルシウムを補給しましょう
			ししやものパリパリあげ	ししゃも	春巻きの皮、小麦粉、油		たんぱく質 25.0 g	
			のりおかかあえ	のり、かつお節		小松菜、もやし、コーン	脂質 20.8 g	
			はくさいのスープに	ちくわ、ベーコン、豆腐		白菜、えのきだけ、人参	食塩相当量 2.3 g	
16	金	○	むぎごはん		米、麦		エネルギー 594 kcal	ねぎしおぶたんのぐ
			ねぎしおぶたんのぐ	豚肉	ごま油、ごま、でん粉	長ねぎ、にんにく、もやし、人参、キャベツ、玉ねぎ	たんぱく質 26.0 g	
			かぶのみそしる	油揚げ、みそ		かぶ、人参、ごぼう、小松菜	脂質 19.4 g	
			かわちばんかん			河内晩柑	食塩相当量 2.3 g	

日	曜日	牛乳	こんだて	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	栄養価	ひとこと
			しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート					
19	月	○	むぎごはん		米、麦		エネルギー 595 kcal	筍入りのすまし汁です
			ふのたまごとじどんのぐ	豚肉、高野豆腐、麸、卵	砂糖、でん粉	玉ねぎ、人参、干し椎茸、小松菜	たんぱく質 26.9 g	
			わかたけじる	ベーコン、豆腐、わかめ		筍、えのきだけ、人参	脂質 15.2 g	
			アセロラゼリー	アガー	アセロラジュース、砂糖		食塩相当量 2.7 g	
20	火	○	ごはん		米		エネルギー 587 kcal	つくねはすりおろしたれんこんとじやがいも入りです
			れんこんつくね	鶏肉	じゃがいも、でん粉、油、砂糖、ごま	れんこん、生姜	たんぱく質 25.9 g	
			なっとういそあえ	納豆、のり		もやし、人参、ほうれん草、長ねぎ	脂質 14.7 g	
			さつまじる	豚肉、豆腐、みそ	さつまいも	人参、玉ねぎ、干し椎茸	食塩相当量 2.1 g	
21	水	○	ナポリタン	豚肉、ベーコン、ハム、粉チーズ	スパゲティ、オリーブ油、バター	人参、玉ねぎ、ピーマン、マッシュルーム、トマト	エネルギー 644 kcal	手づくりの抹茶ケーキです
			コロコロまめサラダ	大豆	さつまいも、砂糖、油	枝豆、人参、コーン、きゅうり、玉ねぎ	たんぱく質 25.5 g	
			あずきいりまっちゃん	おから、卵	小麦粉、米粉、バター、油、砂糖、小豆		脂質 27.7 g	
							食塩相当量 1.5 g	
22	木	○	ちゅうかおこわ	鶏肉、油揚げ	米、もち米、砂糖、油、ごま油	筍、人参、小松菜、干し椎茸、枝豆	エネルギー 616 kcal	餃子はひとつひとつ給食室で包みます
			ツナぎょうざ	ツナ	餃子の皮、マヨネーズ(卵なし)、小麦粉、油	玉ねぎ	たんぱく質 23.6 g	
			きりぼしだいこんちゅうかスープ	豚肉、豆腐		切干大根、人参、長ねぎ、もやし、白菜	脂質 20.7 g	
			ひとくちりんごゼリー			ひとくちりんごゼリー	食塩相当量 1.9 g	
23	金	○	むぎごはん		米、麦		エネルギー 692 kcal	★運動会応援献立★カツカレーでパワーをつけてましょう！
			カツカレー(カレー)	鶏肉、粉チーズ	じゃがいも、油、小麦粉、バター、はちみつ	玉ねぎ、人参、にんにく、生姜	たんぱく質 25.9 g	
			カツカレー(カツ)	豚肉	小麦粉、パン粉、油		脂質 22.6 g	
			わかめサラダ	わかめ、ツナ	油、砂糖	キャベツ、きゅうり、人参	食塩相当量 2.2 g	
27	火	○	ピリからごぼうごはん	豚肉	米、油、砂糖、ごま	にんにく、生姜、ごぼう、人参	エネルギー 610 kcal	レバーパーを食べて鉄分を補いましょう
			レバーとポテトのかわりあえ	豚レバー、みそ	でん粉、油、じゃがいも、砂糖、ごま	生姜	たんぱく質 26.6 g	
			だまこじる	鶏肉	だまこ餅	長ねぎ、白菜、干し椎茸、人参		



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。

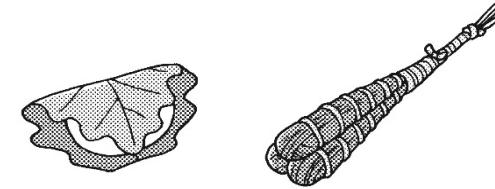


国分小ホームページから毎日の給食を見ることができます。ご家庭での食育の話題のひとつとして、ぜひご覧ください。

市川市立国分小学校



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。

★お知らせ★

「給食のレシピがほしい！」という声にこたえて、レシピの受付ボックスを用意しました。栄養黒板の隣にある赤い箱に、ほしいレシピを書いて入れてください♪

★健康委員会 今年度もかんばります★

今年度の委員会活動が始まりました。健康委員会は「ピカピカスマイルモーリモリ」を合言葉に、国分小のみなさんが健康でいられるための取り組みをしていきます。今年度の主な取り組み内容は、歯みがきしらべ、豆つかみ大会、ピスモビンゴなどの予定です。ほかにも、給食で登場する郷土料理の紹介にも力を入れていきます。職員室の前の栄養黒板には、毎日の給食の献立が紹介されています。その日使われている食材も一目で分かりやすく掲示していますのでぜひ毎日チェックしてくださいね！

◎4月に使用した食材の主な産地は次の通りです。

米…千葉県	牛乳…千葉県船橋市	豚肉…千葉県・山形県	鶏肉…岩手県
長ねぎ…茨城県	玉ねぎ…北海道	人参…北海道	キャベツ…愛知県
えのきたけ…長野県	もやし…栃木県	生姜…高知県	にんにく…青森県
ブロッコリー…長崎県	ししゃも…アイスランド	ごぼう…青森県	小松菜…千葉県船橋市
大根…千葉県銚子市	じゃがいも…鹿児島県	きゅうり…群馬県	さつまいも…千葉県香取市
白菜…茨城県	里芋…埼玉県	にら…茨城県	たら…ロシア
トマト…千葉県市川市	糸みつば…千葉県野田市		