

市川市立国分小学校

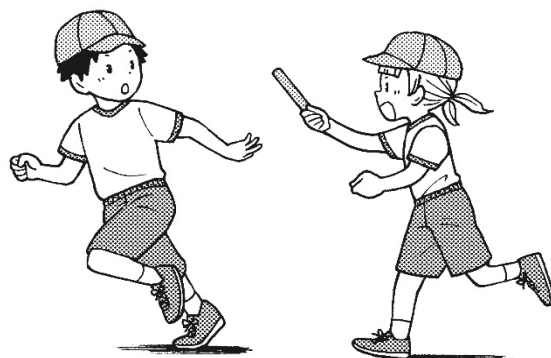
日	曜 日	牛 乳	こんだて		血や骨、肉を つくるもの	熱や力に なるもの	体の調子を 整えるもの	栄養価	ひとこと
			しゅしよく	おかず(主菜) おかず(副菜) デザート					
1	木	○	むぎごはん			米、麦		エネルギー 613 kcal	★世界の料理★ タイの定番料理「ガバオライス」が登場します
			ガバオライスのぐ	大豆、鶏肉	油、砂糖、でん粉、ごま油	にんにく、生姜、ピーマン、玉ねぎ、ぶなしめじ、コーン	たんばく質 28.3 g		
			かきたまスープ	豆腐、豚肉、卵	でん粉	人参、玉ねぎ、もやし、小松菜	脂質 13.9 g		
			あまなつ			甘夏	食塩相当量 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		たんばく質 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	たんばく質 24.5 g		
			ようふうにくこみ	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	たんばく質 21.7 g		
			わかめスープ	わかめ	ごま油、ごま	小松菜、えのきたけ、人参、長ねぎ	脂質 17.2 g		
			フルーツいりクラッシュゼリー		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	○	グリーンピースごはん		米	グリーンピース	エネルギー 567 kcal	★旬を味わう★ 2年生がむいたグリーンピース 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	たんばく質 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、マロニー	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、にんにく	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		たんばく質 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		たんばく質 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		
			しんじゃがそばろに	豚肉、生揚げ	油、じゃがいも、こんにゃく	人参、玉ねぎ、筍、グリーンピース	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	たんばく質 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	ししゃもは骨ごと食べてカルシウムを補給しましょう	
			ししゃものパリパリあげ	ししゃも	春巻きの皮、小麦粉、油		たんばく質 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、えのきたけ、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	ねぎとレモンの風味でさっぱりとした味付けの豚丼です	
			ねぎしおぶたどんのぐ	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	たんばく質 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	ごはん		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
			しゅよく	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	箸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、麩、卵	砂糖、でん粉	玉ねぎ、人参、干し椎茸、小松菜	たんばく質 26.9 g		
			わかたけじる	ベーコン、豆腐、わかめ		筍、えのきたけ、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ゃがいも入りです
			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	たんばく質 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	たんばく質 25.5 g		
			あずきいりまっちゃケーキ	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	たんばく質 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	ジョア	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 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	たんばく質 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	たんばく質 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	脂質 17.5 g		
							食塩相当量 2.1 g		
28	水	○	こくとうパン			黒糖パン		エネルギー 609 kcal	暑くなる時期にぴったりの冷凍みかんです
			イタリアンサラダ	ツナ	油、オリーブ油、砂糖	キャベツ、アスパラガス、きゅうり、トマト、コーン、玉ねぎ	たんばく質 21.8 g		
			マカロニのクリームに	ベーコン、鶏肉、生クリーム、牛乳、粉チーズ	マカロニ、油、じゃがいも、小麦粉、バター	人参、玉ねぎ、ブロッコリー、マッシュルーム	脂質 24.9 g		
			れいとうみかん			冷凍みかん	食塩相当量 2.2 g		
29	木	○	ごはん			米		エネルギー 550 kcal	青魚には良質な脂が豊富です
			いわしのかばやき	いわし	でん粉、油、砂糖	生姜	たんばく質 22.5 g		
			こまつなとえのきのいそかあえ	のり	砂糖、油	人参、小松菜、えのきたけ、もやし	脂質 17.3 g		
			こんさいみそしる	みそ	じゃがいも	白菜、人参、長ねぎ、ごぼう、大根	食塩相当量 1.6 g		
30	金	○	チキンピラフ	ベーコン、鶏肉		米、バター、油	コーン、人参、マッシュルーム、玉ねぎ、パセリ	エネルギー 601 kcal	じゃがいも入りのスペイン風のオムレツです
			スペインふうオムレツ	卵、チーズ	油、じゃがいも	玉ねぎ	たんばく質 27.0 g		
			やさいスープ	豚肉		もやし、キャベツ、玉ねぎ、人参、小松菜	脂質 22.8 g		
			ヨーグルト	ヨーグルト			食塩相当量 3.1 g		
5月の給食回数 19回（行事等により学年で異なる場合があります。） ◎材料の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。							月 栄 平 養 均 価 の	エネルギー 609 kcal	
								たんばく質 25.6 g	
								脂質 20.4 g	
								食塩相当量 2.2 g	
★野菜のさやむきをします★ 5月9日(金)に2年生がグリンピースのさやむきをします。普段なかなか食材をさわる機会がない人も、野菜を自分の手でさわる体験をすることで食べ物に興味をもつきっかけとなったらうれしいです。むいた野菜は給食室でおいしく調理して、給食に登場します。お楽しみに！									

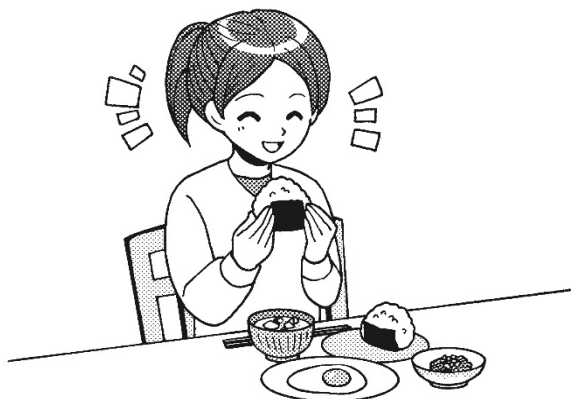
給食だより 5月

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、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

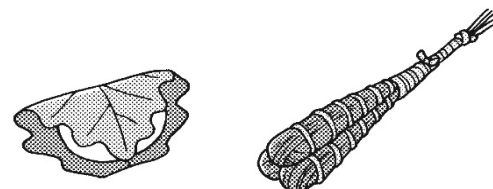


★お知らせ★

「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！

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。

★健康委員会 今年度もがんばります★

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」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…千葉縣市川市	糸みつば…千葉県野田市		