

5月は体育祭の練習があり、暑かたりすると、疲れやすくなります。こまめな水分補給や給食をしっかりと食べて塩分やエネルギーを取り入れることが大切です。自分の力を発揮できるよう、体調を整えましょう。

お弁当のポイント
部活などでお弁当を用意することも多いと思います。その時のポイントとして
①お弁当箱の大きさは、800ml~900mlのものを選びましょう。
②お弁当箱の1/2に主食(ご飯)を入れ、残りの1/3に主菜(肉や魚料理)2/3に副菜(野菜料理)を詰めるとバランスのよいお弁当になります。

主食(ご飯)	主菜(肉)
	副菜(野菜)

【ごまきゅうりの作り方(5人分)】
①きゅうり200gを厚さ5mm程度の輪切りにし、さっとゆでて冷ます。
②以下の調味料をあわせ、加熱して冷ます。
酢 小さじ2
砂糖 小さじ1強
ゴマ油 小さじ1弱
油 小さじ1弱
塩 少々
しょう油 小さじ2弱
③①のきゅうりと②を和え、ごまとすりごま(適量)を和える。

日	曜	主食	牛乳	主菜・副菜・デザート	主な食品						kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g
					主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる					
					1群	2群	3群	4群	5群	6群				
6	木	豚丼		大根ツナサラダ 五目すいとん 果物(小夏)	豚肉・ツナ・卵・鶏肉	牛乳	人参・小松菜	玉ねぎ・長ネギ・大根・きゅうり・ごぼう	米・麦・白玉粉 砂糖・小麦粉 片栗粉	油 マヨネーズ	863	35.4	20.4	2.8
7	金	コーンピラフ		白身魚のピザソース焼き フレンチきゅうり 春野菜スープ 桃ゼリー	鶏肉・ホキ・ベーコン	牛乳 チーズ	ピーマン 人参	ニンニク・玉ねぎ・マヨネーズ・きゅうり・キャベツ・スナップエンドウ・トマト・葱	米・麦 砂糖 じゃが芋	油 バター	806	35.1	25.5	3.0
10	月	ご飯		生揚げ入りマーボー春雨 揚げワンタン 中華和え 果物(美生柑)	生揚げ・鶏肉・卵	牛乳	人参・にら	玉ねぎ・長ネギ・干し椎茸・れんこん・きゅうり・もやし・コーン	米・春雨 砂糖 ワタの皮	油 ごま	884	33.6	29.2	2.2
11	火	スパゲティ		カレーミートソース 海藻サラダ カフェオレゼリー	豚肉	牛乳・海藻 粉チーズ	人参・ピーマン	ニンニク・生姜・セリ・玉ねぎ・マヨネーズ・大根・きゅうり	スパゲティ 砂糖	油	876	32.2	28.2	2.8
12	水	ご飯 ゆかり		ツナさんが焼き ごまみそ和え みそ汁 お米桃タルト	ツナ・鶏肉・卵・生揚げ	牛乳 わかめ	人参・小松菜 ほうれん草	玉ねぎ・長ネギ・もやし・キャベツ・白菜・えのき草	米・砂糖 じゃが芋	油・ごま	848	34.3	20.6	2.5
13	木	☆☆☆体育祭☆☆☆ お弁当持参です												
14	金	☆☆☆体育祭予備日☆☆☆ お弁当持参です												
17	月	ツナトースト		チリコンカン 春雨サラダ 果物(小夏)	ツナ・大いんげん豆・豚肉・ハム	牛乳	人参・トマト パセリ	ニンニク・生姜・玉ねぎ・もやし・きゅうり	パン・砂糖 春雨 じゃが芋	油 マヨネーズ	818	32.9	27.6	3.4
18	火	ひじきそばろご飯		揚げだし豆腐大根おろしだれ 白玉汁 型抜きチーズ	鶏肉・豆腐・なると	牛乳・ひじき チーズ	人参・小松菜 いんげん みつ菜	干し椎茸・大根・ごぼう	米・麦・砂糖 白玉	油	807	35.1	27.4	3.0
19	水	ご飯		豆腐ハンバーグデミグラスソース 野菜ソテー みそ汁	豚肉・豆腐・卵・ウイパー・油揚げ	牛乳 わかめ	ほうれん草 人参・小松菜 アスパラガス	玉ねぎ・えのき草・キャベツ・長ネギ	米・砂糖 パン粉 じゃが芋	油 バター	872	33.8	28.3	2.8
20	木	味噌ラーメン		揚げ餃子 ナムル アセロラゼリー	鶏肉・豚肉	牛乳 わかめ	人参・にら 小松菜 ほうれん草	ニンニク・生姜・もやし・キャベツ・長ネギ・白菜	中華麺・砂糖 ぎょうざの皮	油・バター ごま	837	33.2	25.0	3.0
21	金	ご飯		鮭の若草焼き 塩昆布キャベツ 肉じゃが 果物(小夏)	鮭・豚肉	牛乳 青のり 塩昆布	人参 いんげん	玉ねぎ・キャベツ・きゅうり	米・砂糖 じゃが芋	油 マヨネーズ	834	34.4	18.8	2.6
24	月	厚揚げの五目あんかけ丼		唐揚げサラダ お麩のきな粉ラスク	鶏肉・生揚げ・きな粉	牛乳	人参・ピーマン	ニンニク・生姜・葱・きくらげ・白菜・干し椎茸・キャベツ・きゅうり	米・砂糖 麩	油 バター	886	32.9	29.9	2.2
25	火	ピースご飯		鰯の蒲焼き風 磯和え れんこん入り鶏団子汁 果物(バナナ)	いわし・鶏肉	牛乳・のり	人参・小松菜 ほうれん草	グリーンピース・生姜・えのき草・もやし・大根・れんこん・白菜・干し椎茸	米・砂糖	油・ごま	824	33.0	23.9	3.0
26	水	ホットドック		春野菜のペペロンチーノ レタスと卵スープ ヨーグルト	ウインナー・ピーマン・かまぼこ・卵	牛乳 ヨーグルト	ピーマン アスパラガス 人参	キャベツ・たけのこ・そら豆・ニンニク・レタス・玉ねぎ	パン・砂糖 スパゲティ	油	806	32.9	28.0	3.5
27	木	ご飯		干草卵焼き 野菜の黒コショウ炒め 吉野汁 さつま芋のかりん	卵・ツナ・豚肉・豆腐・油揚げ	牛乳 チーズ	人参・小松菜 いんげん	玉ねぎ・ニンニク・しめじ・もやし・キャベツ・大根・ごぼう・長ネギ	米・砂糖 さつま芋	油・ごま	868	33.6	26.5	2.7
28	金	カレーピラフ		白身魚のチーズ焼き カリカリベーコンサラダ フルーツポンチ	豚肉・メルルーサー・ピーマン	牛乳 チーズ	人参・パセリ	玉ねぎ・マヨネーズ・きゅうり・キャベツ	米・麦 砂糖	油 マヨネーズ	839	37.3	26.2	2.4
31	月	親子丼 きざみのり		ごまきゅうり 豚汁	鶏肉・卵・かまぼこ・豚肉・豆腐	牛乳 のり	みつ菜 人参	玉ねぎ・きゅうり・ごぼう・大根・長ネギ	米・麦 砂糖・里芋	油 ごま	811	36.0	22.7	3.0

*食材料等の都合により、献立を変更することもありますので、ご了承ください。

5月の平均値	842	34.1	25.5	2.8
栄養量の基準値	830	34.0	25.0	2.5