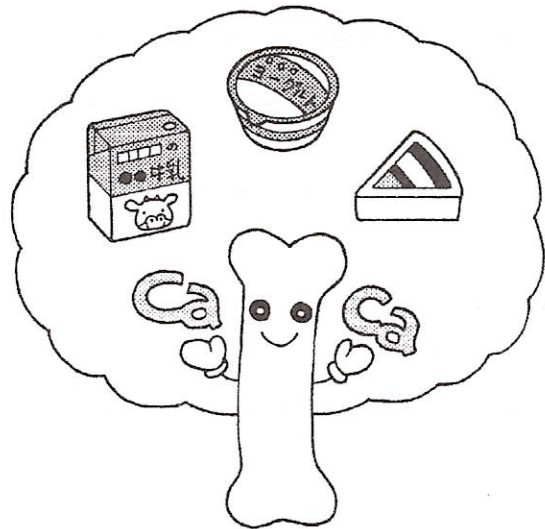




丈夫な骨づくりのために **牛乳・乳製品をとろう！**

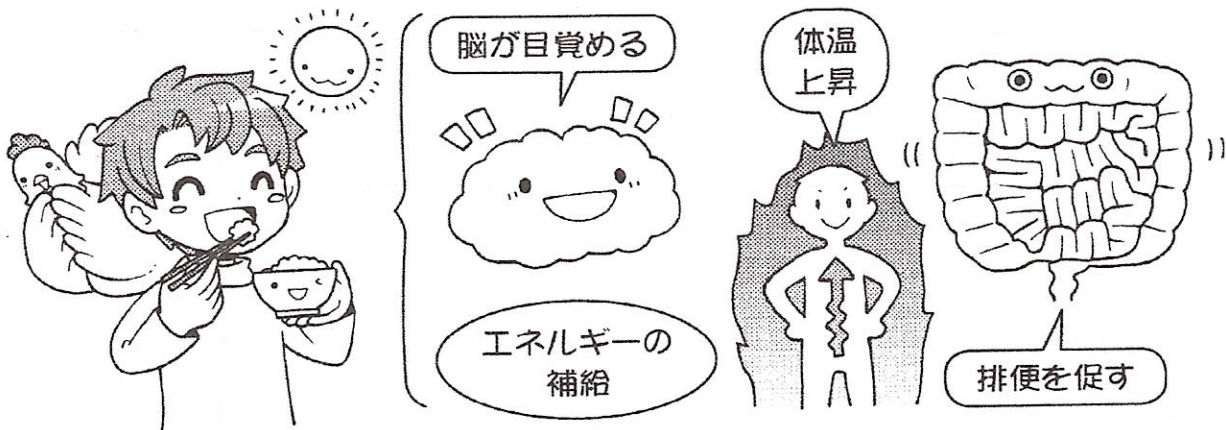


小・中学生の時期は、体が大きく成長します。丈夫な骨をつくるためにも、しっかりとカルシウムをとりたいものです。

カルシウムは日本人に不足しがちな栄養素といわれています。カルシウムは摂取量が多ければ骨に蓄積されますが、摂取量が少ない場合には、骨に蓄えていたカルシウムを血液に放出します。10代の頃がもっともカルシウムを蓄えられる時期です。効率よくカルシウムを吸収できるのが、牛乳や乳製品です。丈夫な骨づくりのためにも、牛乳・乳製品を日頃からとるように心がけましょう。

元気のみなもと

朝ごはんを食べよう！



朝ごはんを食べることによって、エネルギーが脳や体に補給され、脳の働きが活発になり、体温も上がります。また、胃や腸の働きが活発になり、排便を促します。このように活動がスムーズに行えるようにし、一日を元気に過ごすために朝ごはんはとても大切なのです。

今月の給食目標

正しい食事のしかたを身につけよう

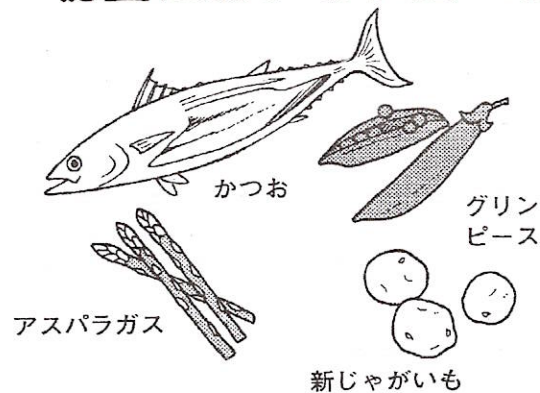
給食の牛乳でしっかりとろうカルシウム

みなさんは、給食で出る牛乳は残さず飲んでいませんか？ 牛乳は、給食の中でも大切なカルシウム源です。給食のない休日と給食のある日では、カルシウムの摂取量が大きく違ってきます。このようなことから給食の牛乳が大切なカルシウム源だということがわかります。

体にとって欠かせないカルシウム源の牛乳をきちんと飲むようにしましょう。



初夏に美味しい食べ物を味わってみよう！



初夏に旬を迎える食べ物には、グリーンピースやアスパラガス、新じゃがいも、そらまめ、かつおなど、さまざまな食べ物があります。

旬のものは、おいしいだけでなく、栄養価も高い時期です。素材の味を生かした調理法で、この時期ならではの旬の味を積極的に楽しみましょう。

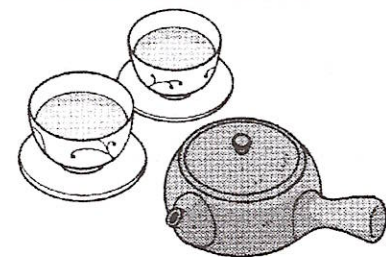
豆のさやむきを やってみよう

7日に大和田小学校の1年生がグリーンピースのさやむきを行います！



春はグリーンピースやそらまめなどが旬を迎えます。そこで豆のさやむきをしてみましょう。形や色、さやのつくりなどは豆によってさまざまです。じっくり観察してみましょう。

新茶の季節



お茶を味わいましょう！

2024年 5月 予定献立表

市川市立大和田小学校

日 (曜)	献立	赤 血や骨、肉を つくるもの	緑 主な材料 体の調子を ととのえるもの	黄 熱やかに なるもの	栄養価
1 (水)	牛乳 ご飯 主菜 かじょう豆腐 副菜 春雨サラダ	牛乳 ぶた 生あげ	にんじん 小松菜 しょうが しいたけ 玉ねぎ だけのごぼう にんじん きゅうり もやし	米 さとう くず粉 なたね油 ごま油 はるぎの さとう	176kcal たんぱく 23.3g ししつ 18.9g えんぶん 1.5g
2 (木)	牛乳 麦ご飯 主菜 ホイコーロー丼(具) 副菜 茎わかめ入り春巻き	牛乳 ぶた くまわかめ	にんじん ピーマン 玉ねぎ だけのごぼう しょうが しいたけ だけのごぼう	米 さとう くず粉 なたね油 ごま油 えんぶん	176kcal たんぱく 23.3g ししつ 19.1g えんぶん 1.7g
7 (火)	牛乳 ピースごはん 主菜 かつおのやくみソース 汁物 けんちん汁 デザート みしょうかん	牛乳 かつお ごんぶ	グリーンピース しょうが にんにく ねぎ ごぼう だいこん ねぎ みしょうかん	米 片栗粉 さとう なたね油 さといも こんにゃく	176kcal たんぱく 31.6g ししつ 16.1g えんぶん 2.1g
8 (水)	牛乳 ツナコーントースト 主菜 ポークピンス 副菜 海藻サラダ	牛乳 ツナ 生クリーム 海藻	パセリ コーン 玉ねぎ にんにく 玉ねぎ にんじん 小松菜 きゅうり コーン キャベツ 玉ねぎ	食パン じゃがいも さとう なたね油 さとう	176kcal たんぱく 26.4g ししつ 25.4g えんぶん 2.2g
9 (木)	牛乳 麦ご飯 主菜 香やさいカレー 副菜 コーンサラダ デザート こなつ	牛乳 ぶた チーズ ヨーグルト	にんじん アスパラ 玉ねぎ にんにく しょうが だけのごぼう キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ こなつ	米 じゃがいも なたね油 さとう	176kcal たんぱく 19.8g ししつ 20.8g えんぶん 2.4g
10 (金)	牛乳 ご飯 主菜 チキチキごはん 副菜 おかかあえ 汁物 かき玉汁	牛乳 とり かつおぶし わかめ ごんぶ	ごぼう キャベツ にんじん みつば ねぎ	米 じゃがいも さとう なたね油 てんぷん	176kcal たんぱく 26.6g ししつ 17.4g えんぶん 1.7g
13 (月)	牛乳 ご飯 主菜 いわしのかばやき 副菜 納豆あえ 汁物 わかめのみそしる	牛乳 いわし なっとう のり わかめ	しょうが 小松菜 にんじん だいこん ねぎ	米 片栗粉 さとう なたね油 えんぶん	176kcal たんぱく 27.5g ししつ 19.4g えんぶん 2.1g
14 (火)	牛乳 五目ごはん 主菜 サケの南部き 副菜 ツナポテト 副菜 和風サラダ	牛乳 かつお節 とり ぶた さけ ツナ かつおぶし わかめ	にんじん みつば ごぼう しいたけ 玉ねぎ キャベツ きゅうり だいこん	米 こんにゃく さとう なたね油 ごま じゃがいも さとう なたね油	176kcal たんぱく 29.5g ししつ 14.7g えんぶん 2.1g
15 (水)	牛乳 冷やしきつねうどん 主菜 つゆ 主菜 マンダイの竜田揚げ 副菜 そくせき漬け デザート 冷凍りんご	牛乳 油あげ かつおぶし ごんぶ	にんじん きゅうり もやし しょうが きゅうり キャベツ たくあん りんご	うどん さとう さとう 片栗粉 なたね油	176kcal たんぱく 28.7g ししつ 29.3g えんぶん 1.9g
16 (木)	牛乳 ツナカレーピラフ 主菜 マカロニのクリーム煮 副菜 アスパラとベーコンのソテー	牛乳 とり ツナ ベーコン とり 豆腐 チーズ生クリーム ベーコン	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム にんじん 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ しめじ	米 オリーブ油 なたね油 バター オリーブ油	176kcal たんぱく 28.1g ししつ 27.0g えんぶん 2.3g

日 (曜)	献立	赤 血や骨、肉を つくるもの	緑 主な材料 体の調子を ととのえるもの	黄 熱やかに なるもの	栄養価
17 (金)	牛乳 ゆかりご飯 主菜 ササミチキンカツ 副菜 五目きんぴら 汁物 なめこのみそしる	牛乳 ゆかり とり さつまあげ わかめ	にんじん れんこん ごぼう にんじん なめこ だいこん ねぎ	米 麦 小麥粉 パン粉 なたね油 ごま	176kcal たんぱく 32.7g ししつ 17.5g えんぶん 2.8g
21 (火)	牛乳 やきそば 主菜 とりの唐揚げ 副菜 ゴマ酢あえ デザート フルーツヨーグルト	牛乳 ぶた とり ツナ ヨーグルト	にんじん たら 玉ねぎ キャベツ しょうが もやし きゅうり みかん もも バイン パナナ	ちゅうかめん 片栗粉 マロニー さとう ごま	176kcal たんぱく 29.2g ししつ 26.7g えんぶん 2.4g
22 (水)	牛乳 きなこあげパン 主菜 豆腐だんごスープ 副菜 マセドアンサラダ	牛乳 きなこ とり 豆腐 たまご	にんじん しょうが ねぎ ほうきさい しいたけ だけのごぼう にんじん きゅうり コーン 玉ねぎ	コッパン さとう 片栗粉 マロニー ごまあぶら じゃがいも さとう	176kcal たんぱく 20.5g ししつ 22.9g えんぶん 2.1g
23 (木)	牛乳 ご飯 主菜 キャベツメンチカツ 副菜 豆入りポテトサラダ 汁物 野菜スープ	牛乳 ご飯 ぶた たまご 豆腐 インゲン豆 ぶた	にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり 玉ねぎ コーン 玉ねぎ もやし キャベツ	米 パン粉 小麦粉 なたね油 じゃがいも くず粉	176kcal たんぱく 24.0g ししつ 25.7g えんぶん 2.4g
24 (金)	牛乳 ジャコなめし 主菜 生あげの肉みそ 副菜 いそかあえ デザート メロン	牛乳 じゃこ ぶた 生あげ のり	なめしのもと 玉ねぎ だけのごぼう しいたけ もやし えのきたけ メロン	米 麦 ごま さとう じゃがいも ごま こんにゃく さとう	176kcal たんぱく 26.4g ししつ 20.0g えんぶん 2.4g
27 (月)	牛乳 ご飯 主菜 とり肉とじゃがいもの味噌 副菜 いろいろ野菜のゴマあえ デザート こなつ	牛乳 ご飯 とり かつお節	にんじん いんげん キャベツ にんじん 小松菜	米 玉ねぎ しいたけ キャベツ もやし コーン こなつ	176kcal たんぱく 23.7g ししつ 12.8g えんぶん 1.3g
28 (火)	牛乳 わかめご飯 主菜 卵のちくさ焼き 副菜 香キャベツのときあえ 副菜 玉ねぎのこんぶのピリ辛炒め	牛乳 わかめ とり 豆腐 たまご かつおぶし 生あげ ぶた	にんじん 玉ねぎ キャベツ しょうが にんじん にんにく しょうが ねぎ ほうきさい しいたけ	米 麦 さとう なたね油 ごま	176kcal たんぱく 25.0g ししつ 20.8g えんぶん 2.3g
29 (水)	牛乳 黒糖パン 主菜 ポトフ 副菜 豆とツナのバイ風ほろほろ デザート ヨーグルト	牛乳 黒糖パン ベーコン ぶた ひよこ豆 ツナ チーズ ヨーグルト	にんじん かつお節 玉ねぎ 玉ねぎ	米 じゃがいも なたね油 ごま	176kcal たんぱく 26.2g ししつ 21.5g えんぶん 2.1g
30 (木)	牛乳 オムライス 主菜 フレンチサラダ デザート さつまいものセサミバター焼き	牛乳 とり たまご ツナ	にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり 玉ねぎ	米 オリーブ油 なたね油 ごま	176kcal たんぱく 21.4g ししつ 23.0g えんぶん 2.1g
31 (金)	牛乳 和風スナバグッティ 主菜 和風スナバグッティ 副菜 ほうろくのアイスソース デザート おからまっちゃんケーキ	牛乳 ベーコン ツナ ぶた とうふ	にんじん 玉ねぎ しめじ えのきたけ にんじん 小松菜 玉ねぎ だけのごぼう	米 スバグッティ オリーブ油 こんにゃく てんぷん 小麥粉 米粉 さとう バター なたね油	176kcal たんぱく 27.3g ししつ 24.4g えんぶん 2.2g

5月 栄養量		平均値
エネルギー	(kcal)	586
タンパク質	(g)	26.1
脂質	(g)	21.2
塩分	(g)	2.1