



# 5月の予定献立表



令和5年度

今月の目標・・・衛生に気をつけよう。

市川市立曾谷小学校

日	曜日	こんだて		血や骨、肉をつくる食品	熱や力になる食品	体の調子を整える食品	栄養価			
		しゅしょくおかず(主菜)	おかず(副菜)				エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分相当量 g
1	月	なめし キャベツチャウダー ツナのごしきロール きよみオレンジ	おから 牛乳	とりく あさり ぎゅうにゅう とうにゅう ツナ だいす チーズ	こめ ごま あぶら じゃがいも バター マヨネーズ パン なまクリーム	キャベツ にんじん たまねぎ さやいんげん コーン きよみオレンジ	614	22.5	23.9	1.8
2	火	かつおくんねわかめちゃんぽん じゃがいものぶくめに ごまあえ かしわもち (こどものひこんだて)	おから 豆腐	かつお わかめ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ でんぶん ごめ あぶら じゃがいも こんにやく さとう かしわもち	しょうが にんじん たまねぎ だけのこ さやえんどう しいたけ こまつな もやし	650	26	17.4	2.6
8	月	ごはん うのはなどん(く) さわにわん おろしあえ まっくろくろすけボール	おから 豆腐	とりく あぶら あげ だいす たまご ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう さといも さつまいも バター なまクリーム	にんじん ねぎ こねぎ ごぼう だけのこ しいたけ みつば だいこん ほうれんそう なめこ	622	23.8	18.3	2
9	火	ごはん こんさいじる にくだんご とうみょうのちゅうかあえ	あぶら 豆腐	あぶら あげ みそ ぶたにく だいす ハム ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも こんにやく あぶら でんぶん ごま	ごぼう だいこん にんじん ねぎ しょうが たまねぎ にんじん とうみょう もやし	624	24.5	26.4	2.1
10	水	ごはん マーボー豆腐 あげいも パンサンズ	ぶたにく だいす みそ 豆腐	ぶたにく だいす みそ 豆腐 ぎゅうにゅう やきぶた	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごま こむぎ じゃがいも はるさめ	にんにく しょうが にんじん しいたけ ねぎ にら キャベツ もやし	618	25.3	21.4	1.9
11	木	ココアあげパン ポークビーンズ ごまドレッシング れいとうみかん	豆腐	だいす ぶたにく ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう じゃがいも ごま なまクリーム	にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ みずな みかん	634	23.2	27.2	2.1
12	金	ピビンバ トック ししゃものパリパリあげ アセロラゼリー	ぶたにく だいす みそ 豆腐	ぶたにく だいす みそ 豆腐 たまご トック ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう ごま トック はるまきのかわ	にんにく しょうが にんじん もやし にら こねぎ アセロラ	627	26.3	22.5	2.7
15	月	ごはん チリコンカンライス(く) じゃがいものガレット グリーンサラダ りんご	豆腐	ぶたにく だいす チーズ ハム ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう じゃがいも こむぎ	たまねぎ にんじん マッシュルーム しょうが にんにく トマト コーン さやいんげん パセリ ブロッコリー ぎゅうり りんご	606	23.3	18.6	2
16	火	ごはん いりどり スタミナなっとう シュワシュワゼリー	豆腐	とりく さつまいも なっとう かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら こんにやく じゃがいも さとう	にんじん ごぼう しいたけ さやいんげん だけのこ しょうが にんにく こまつな こねぎ レモン みかん	611	28.7	15.9	1.8
17	水	ごはん なまあげのにくみそ きりほしだいこんのはるまき のりあえ	豆腐	ぶたにく だいす なまあげ みそ かつおぶし のり ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら じゃがいも でんぶん はるまきのかわ こむぎ	にんじん たまねぎ しいたけ もやし さやいんげん だけのこ きりほしだいこん にんにく ほうれんそう	664	27.8	23.1	2.2
18	木	やきそば ちくわのにしょくあげ ひじボテサラダ れいとうみかん	豆腐	ぶたにく あおのり ちくわ たまご ひじき ぎゅうにゅう	ちゅうかめん さとう あぶら ごま こむぎ じゃがいも マヨネーズ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり みかん	598	24.9	23.8	2.9

5月の平均値

614 24.5 21.4 2.2

日	曜日	こんだて		血や骨、肉をつくる食品	熱や力になる食品	体の調子を整える食品	栄養価			
		しゅしょくおかず(主菜)	おかず(副菜)				エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分相当量 g
19	金	わかめごはん さばのぶなかほし こまつなごまあえ あぶらのラスク	おから 牛乳	わかめ ぎゅうにゅう さば	こめ むぎ ごま さとう バター あぶら	もやし にんじん しめじ こまつな	606	21.5	27.1	2.3
22	月	ごはん きりほしだいまんちどん(く) ビーフンスープ スイートポテト	豆腐	ぶたにく たまご ベーコン ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら バター でんぶん ビーフン さとう さつまいも なまクリーム	しょうが にんにく はくさい きりほしだいこん たまねぎ もやし にんじん にら きくらげ さやいんげん	622	24.3	17.4	2.3
23	火	ごはん とんじり がんものぶくめに ごしきあえ	豆腐	あぶら 豆腐 あげ みそ がんもどき ハム ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも こんにやく さとう	にんじん ねぎ だいこん ごぼう こまつな うめ もやし ほうれんそう	536	25.3	17.4	2.3
24	水	ごはん にくじゃが ちくさやき ちゅうかきゅうり	豆腐	ぶたにく ツナ たまご チーズ ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも こんにやく あぶら さとう	にんじん たまねぎ だけのこ さやいんげん ほうれんそう きゅうり	516	21.8	15.1	2
25	木	アーモンドトースト ハンガリアンシチュー トマトときゅうりのサラダ	豆腐	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ベーコン チーズ スキムミルク	パン アーモンド バター さとう じゃがいも こめ あぶら	たまねぎ ピーマン にんじん トマト パセリ きゅうり	589	20.9	28.5	2.2
26	金	ごはん カツカレー(く) ひじきのマリネ こうはくゼリー	豆腐	たまご だいす チーズ ヨーグルト しほはなまめ ハム ひじき ぎゅうにゅう	こめ こめ あぶら じゃがいも こむぎ マーガリン さとう ごま	しょうが たまねぎ にんにく にんじん きゅうり だいこん	695	26.6	21.8	2.6
30	火	ごもくごはん たまごやき おひたし まっくろくろすけボール	豆腐	あぶら 豆腐 あげ とりく たまご のり ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう あぶら さつまいも バター なまクリーム	しいたけ だけのこ にんじん ごぼう さやいんげん キャベツ もやし こまつな	601	25	22.1	1.5
31	水	ごはん いなかじる クロquette ゆかりあえ れいとうみかん	豆腐	おから ぶたにく たまご 豆腐 あぶら あげ みそ ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも あぶら パン さとう じゃがいも こんにやく	にんじん たまねぎ みずな キャベツ しそ だいこん ごぼう ねぎ みかん	636	23.2	18.6	2.4

※ 以上のように予定しておりますが、食材料等の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

※ 給食当番が終わったら、白衣等を持ち帰ります。洗濯、アイロンかけ、補修(必要な場合)をよろしくお願いいたします。

**食器**

食器は、食べ残しをつけてままだとダメ。

**食器かご**

食器の大きさをそろえて、きちんと重ねてね。

**食器以外のもの**

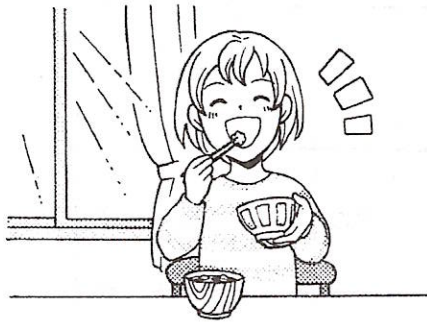
牛乳パックやカップなどは、決められた方法で集めてね。

あとかたづけをきちんとしよう!

# 給食だより 5月

朝ごはんを食べることは、生活のリズムをととのえるためにもとても大切で、わたしたちにとって、よいことがたくさんあります。朝ごはんをいつも食べている人はこれからも続けていき、食べていない人は少しでも食べられるように習慣づけていってください。

## 1日は朝ごはんから始まる



朝ごはんを食べると、エネルギーや栄養素を補給することができます。さらに体温を上げて脳や体を目覚めさせて、活動できる状態に切りかえます。また、胃や腸の動きをよくして排便を促し、便秘の予防に役立ちます。

1日を元気に始めるために、朝ごはんは欠かすことができません。毎日必ず、朝ごはんを食べしてから登校するようにしましょう。

## 朝ごはんステップアップ

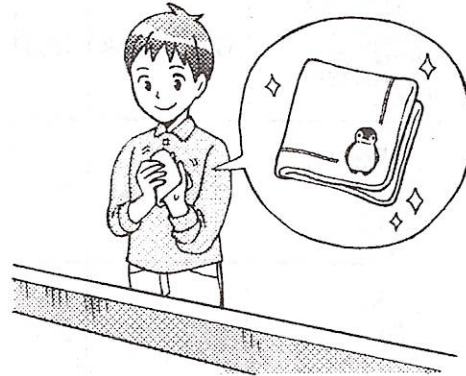
<p><b>ホップ</b> (主食のみ)</p> <p>いつも食べていない人は、まずは食べる習慣をつけましょう。ごはん(おにぎり)やパンなどの主食はエネルギー源になるので、朝から活動的に過ごせます。</p>	<p><b>ステップ</b> (主食+1品)</p> <p>主食を食べる習慣がある人は、もう1品増やしてみてください。納豆やチーズなどのそのままでも食べられるものや、即席のみそ汁などがおすすめです。</p>	<p><b>ジャンプ</b> (バランスを考える)</p> <p>主食+1品を食べることに慣れてきたら、主食・主菜・副菜をそろえましょう。さらに、汁物を実たくさんすることで、栄養のバランスがよりよくなります。</p>
---	---	--

## 夏も近づく八十八夜

「茶つみ」の歌には、「夏も近づく八十八夜」という歌詞があります。「八十八夜」とは、立春から数えて88日目のことをいい、現在の5月1日から3日頃にあたります。その年に初めて摘んだ茶(新茶)を飲むと、その1年は無病息災でいられるといわれています。



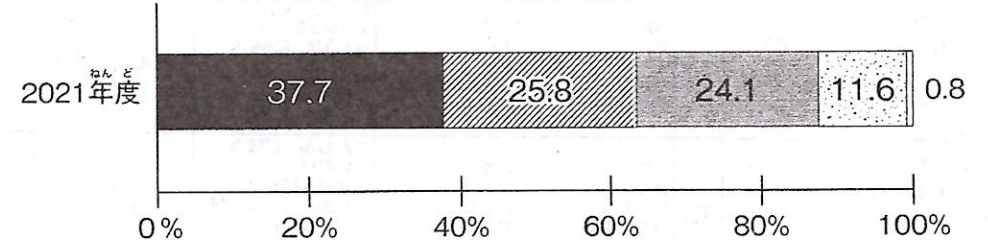
## 手洗いの後は清潔なハンカチで拭きましょう



手洗いは、食中毒やかぜなどを予防するために、とても大切です。石けんで手を洗った後は、必ず清潔なハンカチやタオルで拭くようにしましょう。さらに、1日使ったハンカチは、きれいに見えても汚れています。そのままにしておくと、病気を引き起こす細菌が増えたり、いやなおいのもとになったりします。ハンカチも毎日取りかえる必要があります。

## Data 見える食育 ▶▶▶ 栄養バランスよく食べていますか?

1週間のうち、主食・主菜・副菜が3つそろった食事を1日2回以上食べている日数の割合



出典 農林水産省「食育に関する意識調査」より作成

■ ほぼ毎日    ▨ 週に4~5日    ▩ 週に2~3日    □ ほとんどない    ◻ 無回答

主食・主菜・副菜が3つそろった食事を1日2回以上、ほぼ毎日としている人の割合は、2021年度は37.7%でした。第4次食育推進基本計画では、2025年度までに、この割合を50%以上にすることを目標にしています。