

5月 給食だより

スポーツをしていて「もっとうまくなりたい」「強くなりたい」
と思う人もいるのでは？ そんな時は、練習方法だけではなく、
食事について見直してみるのもよいかもしれません。スポーツと
食について、学んでいきましょう。



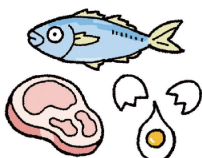
食事でエネルギーや栄養を しっかりとりましょう

スポーツをする人はエネルギーや栄養素
を多く必要とします。さらに、子どもは成長に
使う分も必要です。家族より量を増や
したり、料理を追加したりして、しっかり
エネルギーや栄養素をとりましょう。

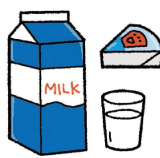


筋力・瞬発力をつけたい人は

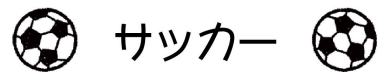
たんぱく質



カルシウム



筋肉の材料になるたんぱく質をとりま
しょう。ただし、たんぱく質が多い食品
は脂質を含むものも多いので、とりすぎ
に注意します。また、丈夫な骨をつくる
ため、カルシウムを含む食品も大切です。



サッカー

持久型+
筋力・瞬発力型



野球

筋力・
瞬発力型



陸上短距離

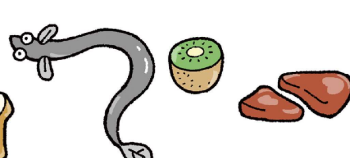
筋力・
瞬発力型

持久力をつけたい人は

炭水化物



ビタミンB群・C



鉄

エネルギー源の炭水化物を含む食品と、
これをエネルギーにかえるのに必要なビ
タミンB群をとりましょう。また、体の
調子をととのえるビタミンCや、貧血予
防に役立つ鉄を含む食品も大切です。

5月1日（木）「八十八夜献立」

八十八夜は、「立春」から数えて88日目の日のことです。



★食育クイズ★

八十八夜は、どんな日でしょうか？

- ① お茶摘みの日
- ② 魚を釣る日
- ③ 米を育てる日

正解は①お茶摘みの日です。「夏も近づ
く八十八夜」という歌にもあるよう
に、新茶という、その年で最初にとれた
おいしいお茶の葉を摘む時期です。



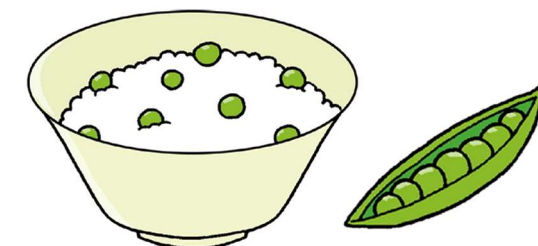
5月2日（金）「こどもの日献立」

こどもの日は、「端午の節句」とも呼ばれています。
こどもの日といえば、柏餅ですね。柏は、新しい葉
っぱが出るまで古い葉っぱが落ちないことから、家系が
絶えないよう縁起をかついで、使用されています。



5月8日（火）「グリンピースご飯」

給食で提供する「グリンピース
ご飯」のグリンピースのさや剥き
を2年生が行います。旬の食材に
触れて学んで、おいしくいただき
ましょう！



家庭数

5月 給食予定献立表

東国分突風学園
市川市立普谷小学校

日	曜日	こんだて しゅしょく おかず（主菜） デザート ぎゅうにゅう	あか あ、ほね、にく 血や骨、肉を つくるもの	き ねつ、ちから 熱や力に なるもの	みどり からだちようし 体の調子を 整えるもの	
1	木	まっちゃきなこあげパン	きなこ	コッペパン あぶら さとう	エネルギー 558 kcal	はちじゅうはちやこんだて 八十八夜献立
		やきにくサラダ	ぶた	たんぱく質 24.6 g	しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ	
		ポテトスープ	ぶた	脂質 23.0 g	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	
		こなつ		食塩相当量 1.6 g	こなつ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
2	金	ちらしずし	あぶらあげ たまご のり	こめ さとう	エネルギー 615 kcal	こどもの日献立 ひ こんだて
		とりにくのコーンフ레이크あげ	とり	こむぎこ パンこ コーンフ레이크 あぶら	たんぱく質 28.8 g	
		すましじる	かまぼこ とり こんごうぶし こんぶ		脂質 17.3 g	
		かしわもち		かしわもち	食塩相当量 2.6 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
7	水	むぎごはん		こめ おおむぎ	エネルギー 580 kcal	
		ハヤシライス	ぶた だいず しろはなまめ チーズ なまクリーム	あぶら じゃがいも パター	たんぱく質 20.7 g	
		かいそうサラダ	ツナ かいそう	あぶら さとう	脂質 17.1 g	
		アゼロラゼリー	アガー	さとう	食塩相当量 1.9 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
8	木	グリーンピースごはん		こめ	エネルギー 557 kcal	2年生グリーンピース のさやむぎ
		ししゃもパリパリあげ	ししゃも	はるまきのかわ あぶら	たんぱく質 22.9 g	
		ピリからにくじゃが	ぶた こんごうぶし	あぶら こんにゃく じゃがいも さとう	脂質 14.8 g	
		あまなつ		たまねぎ にんじん さやいんげん	食塩相当量 2.2 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	あまなつみかん		
9	金	ごはん		こめ	エネルギー 632 kcal	
		スペシャルなっとうあえ	なっとう のり ちりめんじゃこ	ほうれんそう	たんぱく質 31.8 g	
		からくさやき	とり とうふ たまご ひじき	にんじん たまねぎ さやいんげん	脂質 24.0 g	
		なまあげのにくみそに	ぶた だいず みそ なまあげ こんごうぶし	にんじん たまねぎ だけのこ しいたけ さやいんげん	食塩相当量 2.1 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
12	月	むぎごはん		こめ おおむぎ	エネルギー 590 kcal	
		かりほしぶたキムチどんぐ	ぶた	こまあぶら てんぷん	たんぱく質 24.9 g	
		ナムル		こまあぶら さとう ごま	脂質 15.6 g	
		フルーツあんじん		さとう	食塩相当量 2.1 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
13	火	ごはん		こめ	エネルギー 665 kcal	
		あじフライ	あじ	こむぎこ パンこ あぶら	たんぱく質 28.4 g	
		げんきサラダ	ハム こんぶ かつおぶし	オリーブオイル さとう	脂質 23.7 g	
		なまあげのかみそじる	なまあげ わかめ みそ こんごうぶし	きゅうり キャベツ トマト にんじん コーン	食塩相当量 2.4 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ		
14	水	やきうどん	ぶた ちくわ かつおぶし	うどん あぶら さとう	エネルギー 544 kcal	
		ひじきとツナのサラダ	ツナ ひじき	エッグゲアマヨネーズ さとう	たんぱく質 21.6 g	
		パナナケーキ	たまご	バター あぶら さとう こむぎこ	脂質 19.9 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		食塩相当量 1.8 g	
15	木	ごはん		こめ	エネルギー 588 kcal	
		だけのこハンバーグ	ぶた おから とうふ ひじき	パンこ てんぷん さとう	たんぱく質 25.0 g	
		コーンサラダ	ハム	あぶら さとう	脂質 20.3 g	
		わかめのみそじる	あぶらあげ わかめ みそ こんごうぶし	じゃがいも	食塩相当量 2.2 g	
		おちゃめなだいず	だいず			
16	金	ごはん		こめ	エネルギー 553 kcal	
		さばのみそに	さば みそ	さとう てんぷん	たんぱく質 27.6 g	
		こますあえ		こま さとう	脂質 18.3 g	
		げんちゃんじる	ぶた とうふ こんごうぶし	じゃがいも こんにゃく	食塩相当量 1.8 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			

日	曜日	こんだて しゅしょく おかず（主菜） デザート ぎゅうにゅう	あか あ、ほね、にく 血や骨、肉を つくるもの	き ねつ、ちから 熱や力に なるもの	みどり からだちようし 体の調子を 整えるもの	
19	月	むぎごはん		こめ おおむぎ	エネルギー 614 kcal	
		あぶたまどんのぐ	あぶらあげ たまご こんごうぶし のり	さとう	たんぱく質 24.9 g	
		だいずのかりかりあげ	だいず にぼし	でんぷん あぶら さつまいも さとう ごま	脂質 21.0 g	
		あまなつ			食塩相当量 1.7 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
20	火	ごはん		こめ	エネルギー 563 kcal	6年生こころの劇場 ねんせい げきじょう べんとうじまん お弁当持参
		キャベツメンチカツ	ぶた	あぶら てんぷん こむぎこ パンこ	たんぱく質 22.5 g	
		わふうサラダ	ハム かいそうミックス かつおぶし	あぶら さとう	脂質 19.0 g	
		さわにわん	ぶた こんごうぶし		食塩相当量 2.3 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
21	水	ポテトドッグ	ウインナー ベーコン チーズ	コッペパン じゃがいも あぶら エッグゲアマヨネーズ	エネルギー 571 kcal	
		ABCスープ	ベーコン	マカロニ	たんぱく質 22.9 g	
		ヨーグルト	ヨーグルト		脂質 23.1 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		食塩相当量 2.8 g	
22	木	しらすわかめごはん	わかめごはんのもと ちりめんじゃこ	こめ ごま	エネルギー 594 kcal	
		こもくうまに	とり なまあげ うすらたまご こんごうぶし	あぶら じゃがいも さとう	たんぱく質 21.8 g	
		おらのラスク		にんじん ごぼう だけのこ しいたけ さやいんげん	脂質 22.6 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ふ パター あぶら さとう	食塩相当量 1.8 g	
23	金	むぎごはん		こめ おおむぎ	エネルギー 829 kcal	うんどうちゆうえんこんだて 運動会応援献立
		かつ！カレー	ぶた とり	こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも	たんぱく質 21.0 g	
		キャベツのサラダ	ハム	さとう あぶら	脂質 38.8 g	
		ごうはくぜりー	ぎゅうにゅう	クールゼリーのもと ストロベリーゼリーのもと	食塩相当量 2.9 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
27	火	ごはん		こめ	エネルギー 595 kcal	
		かつおのやくみソースがけ	かつお	でんぷん あぶら さとう	たんぱく質 28.2 g	
		いそがあえ	のり	こまあぶら	脂質 19.6 g	
		いながじる	とうふ あぶらあげ こんごうぶし みそ	じゃがいも こんにゃく	食塩相当量 1.6 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
28	水	みそラーメン	ぶた だいず みそ なたと	ラーメン あぶら こまあぶら ごま パター	エネルギー 633 kcal	
		ナムル		こまあぶら さとう ごま	たんぱく質 26.1 g	
		マーラーカオ	コンデンスミルク とうふ きゅうり きゅうり たまご	おしパンミックス プリンのもと あぶら さとう	脂質 20.8 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		食塩相当量 3.1 g	
29	木	ターメリックライス	だいず ぶた	こめ	エネルギー 592 kcal	
		チリコンカンライス	ハム	あぶら さとう	たんぱく質 22.5 g	
		グリーンサラダ	ハム	あぶら さとう	脂質 15.7 g	
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト	さとう	食塩相当量 1.7 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
30	金	むぎごはん		こめ おおむぎ	エネルギー 597 kcal	
		なまあげのピリからやさしいだめ	ぶた なまあげ みそ	あぶら さとう てんぷん こまあぶら	たんぱく質 27.3 g	
		いわしのつみれじる	いわし ぶた みそ こんごうぶし	でんぷん	脂質 17.9 g	
		りんごゼリー	アガー	さとう	食塩相当量 1.3 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			

※ 物資の都合上、献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

栄養価の5月平均値
エネルギー 604 kcal
たんぱく質 24.9 g
脂質 20.7 g
食塩相当量 2.1 g