

きゅうしよく

5月 給食だより

今月はみなさんが楽しみにしている運動会があります。運動会の当日はもちろん、練習の時も十分に体を動かすことができるように、食事をしっかりとることが大切です。練習だけではなく食事の内容にも気を配りましょう。



スポーツには多くのエネルギーが必要



わたしたちは、食べ物からエネルギーや栄養素を得て、成長したり体を動かしたりしています。運動量が増えれば、その分、エネルギーや栄養素の必要量は多くなります。毎日3食をきちんと食べましょう。また、疲労を翌日に残さないことも大切です。

疲労回復に役立つ栄養素

ビタミンB₁

体の中で糖質がエネルギーに変わるために必要な栄養素です。豚肉や豆類などに豊富に含まれています。

アリシン(硫化アリル)

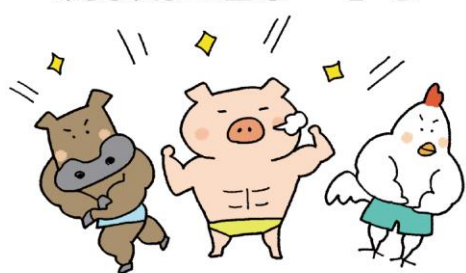
糖質がエネルギーにかわるのに必要なビタミンB₁の吸収を助けます。にんにくやねぎ、にらなどに豊富に含まれています。



体をつくる 栄養素が豊富な

肉

肉は、良質なたんぱく質が含まれています。たんぱく質は、筋肉や血液や内臓などの体の組織をつくるもとになるため、成長期に大切な栄養素です。牛肉は、赤身の部分に鉄を多く含み、豚肉は、疲労回復に役立つビタミンB₁を多く含みます。とりのむね肉には、抗酸化作用や抗疲労効果があるイミダゾールジペプチドが多く含まれています。



がつ か すいようび

そらまめ

5月8日(水)「ゆで空豆」

給食で提供する「ゆで空豆」のさや剥きを1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す！

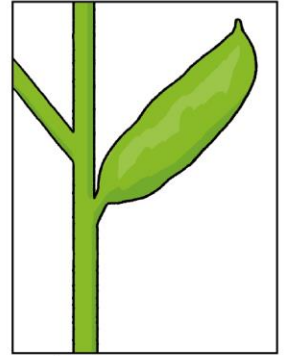
「空豆」はどうして「空豆」という名前が付いたのか知っていますか？



教えて 名前の由来



そらまめ



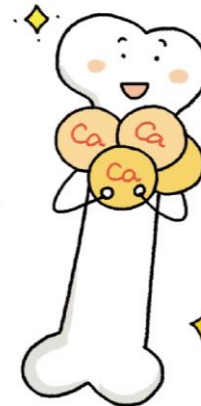
そらまめは、空に向かって実がなることから「空豆」と名づけられたといわれています。また、さやが蚕に似ていることから「蚕豆」と書いて、そらまめと読むこともあります。

朝ごはんは大切なエネルギー源

- ◆ 朝ごはんは、とても大切なものです。わたしたちは寝ている間もエネルギーを使っているため、朝起きた時は、エネルギーが少なくなっています。朝ごはんを食べることで、脳と体を目覚めさせて体温が上がり、午前中に勉強したり活動したりするエネルギーを補給することができます。朝ごはんを食べるためには、早起きをして時間にゆとりを持つことが大切です。

朝ごはんを食べる習慣ができている人は、栄養バランスのよい食事を心がけます。普段食べていない人は、何かを食べる習慣をつけることから始めていきましょう。

不足しがちな カルシウムをとろう



カルシウムは日本人の不足しがちな栄養素です。しかし吸収率が低く、摂取した量がそのまま利用されるわけではありません。骨粗しょう症などを防ぐためには、食事から多くとる必要があります。カルシウムが多い牛乳・乳製品や小魚、大豆製品、青菜などを毎日の食事で積極的にとりましょう。

5月 給食予定献立表

ひがしふくふくやん 東国分災傷学園 市川市立豊谷小学校

日	曜日	ごんだて				エネルギー
		しゆしよく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート	あか ち 血や骨、肉を つくるもの	き ねつ 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	水	ごはん	ごはん	こめ おおむぎ	ごはん	エネルギー 560 kcal
		やしししゃも	ししゃも		たんにく	たんぱく質 24.3 g
		キャベツのおかかあえ	かまぼこ かつおぶし	さとう	キャベツ にんじん	糖質 18.7 g
		カレーうどん	うどん	あぶら こめこ	しょうが たまねぎ にんにく にんじん	食塩相当量 2.6 g
		きゅうにゅう	きゅうにゅう			
2	木	ごはん	かつお さはぶし	こめ おおむぎ	ごはん	エネルギー 578 kcal
		かつおめあまからに	かつお さはぶし	かたくりこ あぶら じゃがいも さとう	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん	たんぱく質 22.7 g
		ごしきあえ	ハム	さとう	うめ にんじん もやし ほうれんそう	糖質 12.9 g
		かしわもち	かしわもち			食塩相当量 1.4 g
		きゅうにゅう	きゅうにゅう			
7	火	ごはん	かたくりこ	こめ おおむぎ	ごはん	エネルギー 643 kcal
		ハンバーグ	ハンバーグ	あぶら じゃがいも パター	ほうろこ しょうが たまねぎ にんにく にんじん	たんぱく質 23.4 g
		きわがめサラダ	まぐろ きわがめ	さとう あぶら こま	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ コーン	糖質 18.8 g
		ナタデココのヨーグルトあえ	どうにゅうヨーグルト	さとう	みかん パナ パイナップル ナタデココ	食塩相当量 2.4 g
		きゅうにゅう	きゅうにゅう			
8	水	ごはん	かたくりこ	こめ	ごはん	エネルギー 613 kcal
		つくりコック	かから ぶたにく たまご	ししゃも あぶら こめこ ハン	にんじん たまねぎ コーン	たんぱく質 21.7 g
		なっとうあえ	なっとう のり かつおぶし	まぐろ きわがめ	ほうれんそう	糖質 19.6 g
		いなかじる	どうぶ あぶらあけ さはぶし みそ	あぶら じゃがいも こんにゃく	だいこん にんじん ほうろこ じゃがいも	食塩相当量 2.8 g
		ゆでたらまめ	きゅうにゅう			
9	木	きなこあげハン	きなこ	コッパン	ごはん	エネルギー 636 kcal
		ミスドローネ	ベーコン	コッパン	しょうが たまねぎ にんにく にんじん	たんぱく質 21.7 g
		あつあげとベーコンのソーサーサラダ	ベーコン なまあげ チーズ	エッグクアマヨネーズ	キャベツ トマト	糖質 30.9 g
		はんかん	きゅうにゅう		はんかん	食塩相当量 2.1 g
		きゅうにゅう	きゅうにゅう			
10	金	ごはん	ぶたにく	こめ あぶら パター	ごはん	エネルギー 620 kcal
		ミートボールスープ	ぶたにく とりにく だいす ベーコン	かたくりこ	にんじん たまねぎ マッシュルーム さやいんげん	たんぱく質 21.7 g
		キャベツとベーコンのキッシュ	キャベツ とりにく ベーコン	ブリークオイル さとう	たまねぎ キャベツ にんじん こまつな	糖質 27.1 g
		シュッシュョウゼリー	アガ	さとう ジュース	レモン パン	食塩相当量 2.3 g
		きゅうにゅう	きゅうにゅう			
13	月	ごはん	かたくりこ	こめ	ごはん	エネルギー 586 kcal
		うのはなだんのく	おから とりにく あぶらあけ だいす たまご	あぶら さとう	にんじん ながねぎ こねぎ	たんぱく質 23.3 g
		ごぼうサラダ	ごぼう	さとう エッグクアマヨネーズ こま	ごぼう にんじん きゅうり もやし	糖質 20.8 g
		はるさめスープ	なると とりにく とうふ	はるさめ こまあぶら	こまつな にんじん ながねぎ	食塩相当量 2.6 g
		はんかん	きゅうにゅう		はんかん	
14	火	ごはん	いわし みそ	こめ	ごはん	エネルギー 600 kcal
		いわしのちゅうかソース	いわし みそ	かたくりこ あぶら さとう こまあぶら	しょうが にんにく	たんぱく質 28.7 g
		にくみそあえ	ぶたにく	さとう こまあぶら	もやし ほうれんそう ながねぎ	糖質 19.9 g
		けんあんじ家	のり とりにく とうふ あぶらあけ さはぶし	あぶら さやいんげん こんにゃく	だいこん にんじん ほうろこ じゃがいも	食塩相当量 2.0 g
		れいとうおかん	きゅうにゅう		みかん	
15	水	ごはん	かたくりこ	こめ おおむぎ	ごはん	エネルギー 616 kcal
		ちもちうまに	とりにく なまあげ うすらたまご さはぶし	あぶら じゃがいも さとう	にんじん ほうろこ にんにく いんげん きぬさや	たんぱく質 24.9 g
		あげきょうざ	ぶたにく	きょうざのかわ こまあぶら あぶら	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ さとう	糖質 22.3 g
		こまきあえ	わかめ	こま さとう	キャベツ きゅうり にんじん もやし	食塩相当量 2.1 g
		きゅうにゅう	きゅうにゅう			
16	木	きつねうどん	ぶたにく なると さはぶし あぶらあけ	うどん あぶら さとう	ごはん	エネルギー 575 kcal
		やしにくサラダ	ぶたにく	あぶら じゃがいも さとう	しょうが にんにく	たんぱく質 25.8 g
		かぼちゃドーナツ	どうにゅう おから たまご	こま こむぎ マーガリン さとう あぶら	かぼちゃ	糖質 25.3 g
		きゅうにゅう	きゅうにゅう			食塩相当量 2.3 g

日	曜日	ごんだて				エネルギー
		しゆしよく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート	あか ち 血や骨、肉を つくるもの	き ねつ 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	
17	金	ごはん	ぶたにく	こめ	ごはん	エネルギー 584 kcal
		にくじゃが	ぶたにく さはぶし	さとう	じゃがいも こんにゃく あぶら さとう	たんぱく質 24.9 g
		きせいのう	とりにく とうふ たまご	さとう あぶら	しょうが にんじん ながねぎ	糖質 15.3 g
		いそかあえ	のり	さとう	小松菜 えのき茸	食塩相当量 1.9 g
		キャロットゼリー	アガ	さとう	オレンジジュース にんじん しもぎ	
20	月	ごはん	ぶたにく	こめ おおむぎ	ごはん	エネルギー 604 kcal
		あんかけごはんのく	ぶたにく	さとう かたくりこ こまあぶら あぶら	ぶたにく あぶらあけ さとう とうふ	たんぱく質 22.9 g
		ポテトはるまき	チーズ	さとう	ミックスベジタブル	糖質 21.1 g
		あゆかきゅうり	さとう あぶら こまあぶら	さとう あぶら こまあぶら	きゅうり	食塩相当量 2.1 g
		きゅうにゅう	きゅうにゅう			
21	火	ごはん	ぶたにく	こめ おおむぎ	ごはん	エネルギー 609 kcal
		マンボウとうふ	ぶたにく だいす みそ とうふ みそ	あぶら さとう かたくりこ こまあぶら	ぶたにく しょうが たまねぎ こまつな にんじん	たんぱく質 25.4 g
		ハンダマ	ぶたにく	はるさめ さとう こまあぶら	にんじん たまねぎ にんにく パスタ	糖質 19.1 g
		じゃがもち	さとう	じゃがいも かたくりこ さとう	じゃがいも	食塩相当量 2.1 g
		きゅうにゅう	きゅうにゅう			
22	水	ごはん	ぶたにく	こめ	ごはん	エネルギー 645 kcal
		なまあげのにくみそ	ぶたにく だいす みそ なまあげ さとう	さとう あぶら じゃがいも	しょうが たまねぎ にんにく にんじん	たんぱく質 24.7 g
		はるさめサラダ	はるさめ	こまあぶら こまあぶら さとう	きゅうり もやし にんじん	糖質 24.8 g
		おふのラスク	ぶたにく	ぶたー あぶら さとう	きゅうり	食塩相当量 1.7 g
		きゅうにゅう	きゅうにゅう			
23	木	コッパン	ベーコン	コッパン	ごはん	エネルギー 571 kcal
		やさしいスープ	ベーコン	コッパン	しょうが たまねぎ にんにく にんじん	たんぱく質 23.3 g
		ポテトのラズニア	ぶたにく だいす チーズ	じゃがいも あぶら きょうざのかわ	キャベツ トマト レモン	糖質 23.9 g
		イタリアンサラダ	ソーセージ わかめ	さとう オリーブオイル	きゅうり キャベツ トマト レモン	食塩相当量 3.5 g
		きゅうにゅう	きゅうにゅう			
24	金	ごはん	ぶたにく	こめ おおむぎ	ごはん	エネルギー 698 kcal
		とんかつ	ぶたにく たまご	こめこ ハンこあぶら	ぶたにく しょうが たまねぎ にんにく にんじん	たんぱく質 29.1 g
		ポークカレー	ぶたにく チーズ とうふ コーン	あぶら しょうが たまねぎ にんにく にんじん	しょうが たまねぎ にんにく にんじん	糖質 21.6 g
		ひじきのマリネ	ハム のり	さとう あぶら こま	きゅうり にんじん だいこん	食塩相当量 2.6 g
		ごぼうざけりー	きゅうにゅう	ゼリーのもち		食塩相当量 2.6 g
28	火	ごはん	とりにく	こめ	ごはん	エネルギー 694 kcal
		ヤニニウムチキン	とりにく	かたくりこ あぶら さとう	しょうが にんにく	たんぱく質 25.3 g
		ほうれんそうとコーンのナムル	ごまあぶら さとう こま	ごまあぶら さとう こま	ほうれんそう コーン もやし きゅうり	糖質 26.7 g
		トックスープ	とりにく たまご	トック こま こまあぶら	にんじん もやし たまねぎ かいふく	食塩相当量 2.0 g
		れいとうみかん	きゅうにゅう		みかん	
29	水	ごはん	ぶたにく	こめ	ごはん	エネルギー 582 kcal
		あつあげのポークチャップ	なまあげ ぶたにく	さとう	じゃがいも こんにゃく さとう	たんぱく質 24.5 g
		おひたし	のり	さとう	キャベツ もやし こまつな にんじん	糖質 19.1 g
		じゃがいもとえのきのみそ汁	わかめ さやいんげん	じゃがいも	えのき茸 たまねぎ	食塩相当量 2.0 g
		カルピスゼリー	アガ	さとう	みかん	
30	木	やしそば	ぶたにく あおりの	めん さとう あぶら	ごはん	エネルギー 622 kcal
		ちくわのにしよくあげ	ちくわ あおりの	こまあぶら こめこ	たんぱく質 26.0 g	
		スイートポテト	なまりー	さつま芋 さとう パター	糖質 26.4 g	
		ツナサラダ	ツナ わかめ	エッグクアマヨネーズ	キャベツ きゅうり たまねぎ	食塩相当量 3.2 g
		きゅうにゅう	きゅうにゅう			
31	金	かつおくんわかめちゃんこ	かつお わかめ	こめ	ごはん	エネルギー 593 kcal
		じゃがいものぶたにく	ぶたにく	あぶら じゃがいも こんにゃく さとう	しょうが	たんぱく質 28.9 g
		たまごやき	たまご さはぶし	さとう	にんじん たまねぎ ほうろこ さやいんげん	糖質 21.0 g
		もやしカレーあえ	ハム	こま さとう あぶら	こまつな もやし	食塩相当量 3.4 g
		きゅうにゅう	きゅうにゅう			



実費の5月平均値	
エネルギー	611 kcal
たんぱく質	25.0 g
糖質	25.8 g
食塩相当量	2.4 g