

令和5年度 5月 きゅうしょくよていこんだてひょう

市川市立鶴指小学校

日	曜日	こんだて		血や骨、肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	栄養価
		しゅしょく おかず(主菜)	おかず(副菜)				
5 月 5 日 は	1 月	おやこどん(ごはん)	おやこどん(く)	鶏肉 卵 かつお節	米	玉ねぎ エリンギ 人参 みつば	エネルギー 622 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 1.5 g
	2 火	カレーうどん	ちくわのいそべあげ	鶏肉 かつお節	うどん カレールウ	生薬 人参 長ねぎ 玉ねぎ	エネルギー 547 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 2.2 g
	3 水	キムタクごはん	ししゃものバリバリあげ	鶏肉 油揚げ	米 砂糖 ごま油 ごま	たくあん 生薬 キムチ 人参	エネルギー 589 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 2.3 g
	4 木	ハンバーグ	じゃがいもとらのみぞしる	豚肉	じゃがいも	じゃがいも とらのみぞしる	エネルギー 615 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 29.2 g 食塩相当量 1.9 g
	5 金	カレーうどん	ちくわのいそべあげ	鶏肉 かつお節	うどん カレールウ	生薬 人参 長ねぎ 玉ねぎ	エネルギー 547 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 2.2 g
8 月	ごはん	のりふりかけ	ふりかけ	豚肉 味噌 生揚げ	米	玉ねぎ 人参 長ねぎ 玉ねぎ	エネルギー 578 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 2.1 g
9 火	ハンバーグ	じゃがいもとらのみぞしる	豚肉	じゃがいも	じゃがいも とらのみぞしる	エネルギー 615 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 29.2 g 食塩相当量 1.9 g	
10 水	キムタクごはん	ししゃものバリバリあげ	鶏肉 油揚げ	米 砂糖 ごま油 ごま	たくあん 生薬 キムチ 人参	エネルギー 589 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 2.3 g	
11 木	ハンバーグ	じゃがいもとらのみぞしる	豚肉	じゃがいも	じゃがいも とらのみぞしる	エネルギー 615 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 29.2 g 食塩相当量 1.9 g	
12 金	カレーうどん	ちくわのいそべあげ	鶏肉 かつお節	うどん カレールウ	生薬 人参 長ねぎ 玉ねぎ	エネルギー 547 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 2.2 g	
15 月	ごはん	のりふりかけ	ふりかけ	豚肉 味噌 生揚げ	米	玉ねぎ 人参 長ねぎ 玉ねぎ	エネルギー 578 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 2.1 g
16 火	ハンバーグ	じゃがいもとらのみぞしる	豚肉	じゃがいも	じゃがいも とらのみぞしる	エネルギー 615 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 29.2 g 食塩相当量 1.9 g	
17 水	ハンバーグ	じゃがいもとらのみぞしる	豚肉	じゃがいも	じゃがいも とらのみぞしる	エネルギー 615 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 29.2 g 食塩相当量 1.9 g	
18 木	ハンバーグ	じゃがいもとらのみぞしる	豚肉	じゃがいも	じゃがいも とらのみぞしる	エネルギー 615 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 29.2 g 食塩相当量 1.9 g	

日	曜日	こんだて		血や骨、肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	栄養価	
		しゅしょく おかず(主菜)	おかず(副菜)					
お う え ん 給 食	19 金	カツカレーライス(ごはん)	カツカレーライス(ルウ)	豚肉 ソイテリシュレッド	米	玉ねぎ トマト	エネルギー 682 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 2.3 g	
	20 土	運動会						
	22 月	振替休業						
お は な し 給 食	23 火	キャベツメンチカツバーガー(パン)	キャベツメンチカツバーガー(メンチ)	豚肉 大豆	パン	玉ねぎ キャベツ	エネルギー 631 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 27.9 g 食塩相当量 2.5 g	
	24 水	チンジャオロースーどん(ごはん)	チンジャオロースーどん(く)	豚肉	米	玉ねぎ 人参 長ねぎ	エネルギー 577 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 14.3 g 食塩相当量 2.4 g	
	25 木	ミートソーススパゲッティ(めん)	ミートソーススパゲッティ(ソース)	豚肉 チーズ 大豆	スパゲッティ	玉ねぎ 人参 長ねぎ	エネルギー 705 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 30.9 g 食塩相当量 2.4 g	
6 年 心 の 劇 場 の お 会 当	26 金	ごはん	とりにくのからあげ	鶏肉	米	生薬	エネルギー 577 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 1.9 g	
	29 月	ハヤシライス(ごはん)	ハヤシライス(ルウ)	豚肉 白豆	米	玉ねぎ マッシュルーム しめじ	エネルギー 650 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 2.6 g	
	30 火	ごましおごはん	わふうとうふハンバーグ	豚肉 豆腐 豆乳	米	玉ねぎ しめじ えのき草	エネルギー 569 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 2.5 g	
31 水	ごはん	さばのかんろに	鯖	米	生薬	エネルギー 606 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 2.2 g		

5月の行事食や旬の食材について

- ★5月3日は、子どもの日にちなんで、「かしわもち」が登場します。『かしわ』という木は、新芽が育つまで古い葉が残っているそうです。「かしわもち」には、子どもたちの成長と子孫が代々続くようにとの願いがこめられています。
- ★「かつお」や「あじ」など初夏に旬をむかえる魚も登場します。青魚には、頭の動きを刺激してくれる「DHA」や「EPA」という体によい脂が豊富です。魚が苦手な人でも食べやすいように、かつおはカレー風味、あじは洋風にアレンジしています。ぜひ、ひとくちチャレンジしてみてくださいね。また、旬の「こなつ」や「みしょうかん」というさわやかな柑橘のくだものにも、ビタミンが豊富です。
- ★5月19日は運動会応援給食です。紅白のボールをイメージしたデザートや、ゲン担ぎのカツカレーが登場します。
- ★5月24日には、1年生が旬の空豆のさやむきをしてくれる予定です。合わせて「そらまめくん」の本も一緒に紹介します。

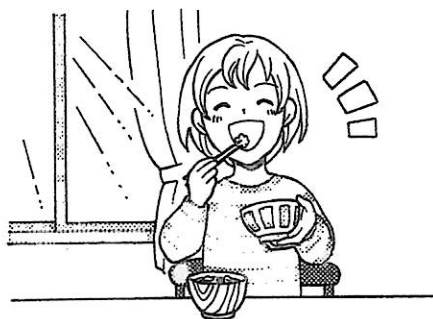
エネルギー	598 kcal
たんぱく質	24.9 g
脂質	21.0 g
食塩相当量	2.2 g

令和5年度 5月給食だよ!

市川市立鶴指小学校
市川市立大洲幼稚園

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。

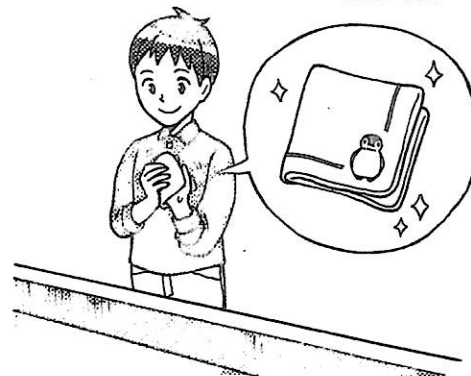
1日を元気に始めるために、朝ごはんは欠かすことができません。毎日必ず、朝ごはんを食べてから登校するようにしましょう。

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。



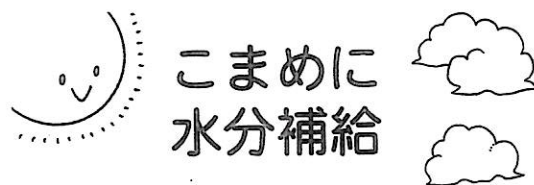
手洗いの後は清潔なハンカチで拭きましょう



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。

朝ごはんステップアップ

ホップ (主食のみ)	ステップ (主食+1品)	ジャンプ (バランスを考える)
<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>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>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、汁物を実たくさんにすることで、栄養のバランスがよりよくなります。</p>



こまめに水分補給

鶴指小ではそろそろ運動会練習が始まります。“のどがかわいた”と感じる前に、水分をとみましょう。



主な食材の産地 4月

米	千葉	牛乳	千葉・東京	豚肉	千葉	ねぎ	埼玉・千葉
五徳	北海道	キャベツ	千葉・神奈川	ピーマン	沖縄	もやし	栃木
きゅうり	埼玉	小松菜	千葉	ほうれん草	千葉	大根	千葉
いんげん	沖縄	パセリ	千葉	アスパラガス	栃木	パプリカ	長崎
にんじん	徳島	じゃがいも	長崎	ネコポン	愛知	いちご	栃木

