

5月 きゅうしょくよていにこんだてひょう

市川市立若宮小学校

日	曜日	こんだて	ち 血や骨、肉をつくるもの	ねつ から熱や力になるもの	からだによい 体の調子を整えるもの	
1	木	ごはん とり 鶏肉のお茶フライ (5/1)	とり	こめ こむぎ でんぶん なたねあぶら さとう ぶた とうふ あぶらあげ みそ かつおぶし こんぶ	こめ こむぎ でんぶん なたねあぶら さとう ぶた かまぼこ わかめ くきわかめ かしわもち	エネルギー 553 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 1.8 g
2	金	むぎ 素ごはん 豚肉(貝) たんこせづく 端午の節句 (5/5)	ぶた かまぼこ わかめ くきわかめ	こめ むぎ しらたき さとう なたねあぶら さとう カーネル チーズ ハム	こめ むぎ しらたき さとう なたねあぶら さとう カーネル チーズ ハム	エネルギー 583 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 2.1 g
7	水	むぎ 素ごはん キー・マカレー マヤドアンサラダ バレンシアオレンジ	とり だいす チーズ ハム	こめ むぎ なたねあぶら マーガリン じやがいも オリーブオイル さとう	こめ むぎ なたねあぶら マーガリン じやがいも オリーブオイル さとう	エネルギー 630 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 1.5 g
8	木	ちゅうかめん 蒸し中華丼 みそラーメン ごめ もち米シユウマイ ごま和え ひとつくちふどうザリー	ぶた みそ ぶた とり	ラーメン ごまあぶら マーガリン もちごめ でんぶん ごま さとう	ラーメン ごまあぶら マーガリン もちごめ でんぶん ごま さとう	エネルギー 557 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 2.2 g
9	金	むぎ おやこどり 親子丼(貝) ひじきサラダ りんご	とり かつおぶし たまご ひじき ツナ	こめ むぎ さとう なたねあぶら さとう りんご	こめ むぎ さとう なたねあぶら さとう りんご	エネルギー 551 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 2.0 g
12	月	コッペパン ハニーマスター・チキン かいそう 海苔サラダ アスパラ・ハーフチュー	とり かいそうミックス ぶた ベーコン とうにゅう チーズ なまクリーム ぎゅうにゅう	コッペパン はちみつ ごま さとう なたねあぶら じやがいも こむぎ マーガリン	コッペパン はちみつ ごま さとう なたねあぶら じやがいも こむぎ マーガリン	エネルギー 616 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 2.4 g
13	火	ひとつくちふどうザリー 鮭のみぞマヨネーズ焼き けんちん汁 あまなつ	かつおぶし あぶらあげ とり さけ みそ ぶた とうふ あぶらあげ こんぶ かつおぶし あまなつ	こめ こんにゃく エッグケアマヨネーズ さといも こんにゃく	こめ こんにゃく エッグケアマヨネーズ さといも こんにゃく	エネルギー 581 kcal たんぱく質 33.6 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 1.9 g
14	水	むぎ チンジャオロース 豆腐わかめスープ ももザリー	ぶた とうふ ベーコン わかめ	こめ むぎ なたねあぶら さとう クールゼリーのもと	こめ むぎ なたねあぶら さとう クールゼリーのもと	エネルギー 619 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 2.4 g
15	木	ごはん いかのかりん揚げ おかか和え 根菜汁	いか かつおぶし ぶた とうふ あぶらあげ みそ かつおぶし こんぶ	こめ でんぶん さとう さといも こんにゃく	こめ でんぶん さとう さといも こんにゃく	エネルギー 580 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 16.0 g 食塩相当量 2.0 g
16	金	ごはん 旨・旨ハンバーグ わんこくきんぴら いかのさしみ	ぶた おから とうふ だいす とうにゅう さつまあげ ぶた とうふ あぶらあげ かつおぶし こんぶ みそ	こめ パン さとう こにんやく なたねあぶら さとう こにんやく	こめ パン さとう こにんやく なたねあぶら さとう こにんやく	エネルギー 577 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 2.1 g
19	月	ごはん 初がつおの揚げ寿司 春雨サラダ さわにわん	かつお だいす ちりめん はるさめ ぶた わかめ かつおぶし こんぶ	こめ でんぶん さとう はるさめ さとう ごまあぶら	こめ でんぶん さとう はるさめ さとう ごまあぶら	エネルギー 587 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 2.0 g
20	火	うどん わかめうどんのり こんにゃくサラダ わかもちくんマフィン	わかめ ぶた あぶらあげ かつおぶし なると ぶた わかめ かつおぶし こんぶ とうにゅう こくりーむ	うどん こまごま さとう こむぎ さとう マーガリン しらたま	うどん こまごま さとう こむぎ さとう マーガリン しらたま	エネルギー 591 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 2.2 g
21	水	ごはん まつかせや 松茸味噌 しお 塩こうじ のり のべへい	とり ぶた みそ のり あぶらあげ とり かつおぶし	こめ パン ごま しおこうじ でんぶん	こめ パン ごま しおこうじ でんぶん	エネルギー 557 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 1.9 g
22	木	ごはん さばのカレー焼き ツナサラダ ゆば入りかきたま あまなつ	さば あおのり ツナ ゆば たまご とうふ かつおぶし こんぶ あまなつ	こめ ごま さとう でんぶん	こめ たまねぎ ごま さとう でんぶん	エネルギー 581 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 1.7 g
23	金	ごはん チキンカツ かんてん こうはん 運動会応援 (5/24)	とり かんてん はんぺん かつおぶし こんぶ ひとつくちアセロラザリー	こめ こむぎ ごま さとう はんぺん かつおぶし こんぶ	こめ こむぎ ごま さとう えのきだけ ながねぎ	エネルギー 585 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 1.9 g
27	火	まっちゃん 抹茶提げパン ハムコーンサラダ チリコンカン ヤミノール	ハム だいす ぶた ベーコン	コッペパン さとう オリーブオイル なたねあぶら なたねあぶら じやがいも セミノール	コッペパン さとう オリーブオイル なたねあぶら なたねあぶら じやがいも セミノール	エネルギー 603 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 2.2 g
28	水	ごはん たらの甘酢あんかけ 中華和え スニーテン	たら なたねあぶら ベーコン たまご	こめ でんぶん なたねあぶら でんぶん ごまあぶら	こめ でんぶん なたねあぶら でんぶん ごまあぶら	エネルギー 600 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 2.2 g
29	木	むぎい なめし 麦入り葉餅 わふう 和風サラダ 牛乳 牛乳 りんご	ハム わかめ ぶた みそ なまあげ かつおぶし とうふ	こめ むぎ ごま なたねあぶら さとう さとう じやがいも りんご	こめ むぎ ごま なたねあぶら さとう コーン さとう じやがいも りんご	エネルギー 575 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 2.3 g
30	金	ごはん キャベツメンチ からし和え すまし汁	ぶた だいす とうふ とり かつおぶし こんぶ	こめ でんぶん こむぎ さとう	こめ でんぶん こむぎ さとう	エネルギー 614 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 2.2 g

※食材料購入の都合上献立が変更になる場合があります。
※食材料の表示は一部の食品となっております。アレルギー等、健康上留意する点がある場合には、必ず学校までご連絡ください。

栄養価の月平均値
エネルギー 586 kcal
たんぱく質 26.9 g
脂質 19.8 g
食塩相当量 2.1 g

5月給食だより

市川市立若宮小学校

新緑が目に鮮やかな季節となりました。子どもたちは新しい環境にも慣れてきたようで、給食の準備や後片付けをスムーズに進めている様子が見られます。

新年度が始まって1か月がたちましたが、心や体に疲れが出でないでしょうか？朝なかなか起きられなかったり、日中ぼーっとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましょう。

生活リズムを整えるためのポイント



各地に伝わる端午の節句のお菓子

五月晴れの空に、鯉のぼりが元気よく泳ぐ姿を目にすると季節になりました。5月5日の「端午の節句」は、男の子の健やかな成長を願ってお祝いをする伝統行事です。端午の節句に食べる行事食といえば、「かしわもち」と「ちまき」が代表的ですが、ほかにも地域によってさまざまなお菓子が親しまれています。





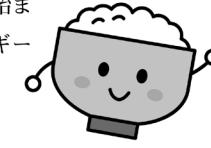
げんき
きほん

元気の基本!

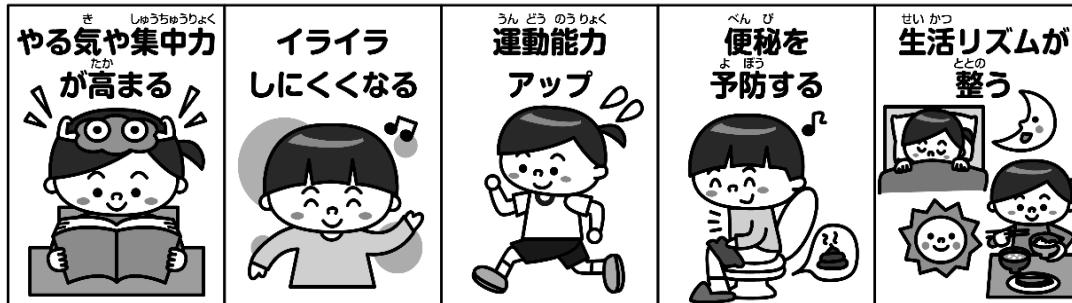
はやね
はやお
あさ

早寝・早起き・朝ごはん

まいにち 毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。



朝ごはんの効果



栄養バランスも意識しましょう

朝ごはんには、どんなものを食べていますか？ご飯だけ、パンだけ…という人もいるかもしれません。何かと忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。



* * 今月の給食について * *

1日(水) 八十八夜 (5/1)

ハジハユウはぢや ちばは つか とりにく ちゃ ていきょう
ハジハユウはぢやにちなんで、茶葉を使った「鶏肉のお茶フライ」を提供します。

2日(木) 端午の節句 (5/5)

端午の節句にちなんで、「かしわもち」を提供します。

20日(月) 若宮小学校開校記念日 (5/20)

5月20日は若宮小学校の開校記念日（73周年）です。若宮小のキャラクター「わかもちくん」の名前にちなんで「わかば色の生地に”もち”（白玉もち）が入った「わかもちくんマフィン」を提供します。

24日(金) 運動会応援 (5/25)

25日に開催予定の運動会にむけて「チキンカツ」「紅白はんぺんすまし汁」を提供します。