

市川市立若宮小学校

日	曜日	こんだて	ちほねにく 血や骨、肉をつくるもの	ねつちから 熱や力になるもの	からだちようし、ととの 体の調子を整えるもの			
1	木	ごはん とりにく 鶏肉のお茶フライ	とり	こめ こむぎこ でんぶん なたねあぶら	しょうが にんにく	エネルギー	553 kcal	
はちじゅうはちや 八十八夜 (5/1)		ごはん あ ごま和え とん汁	ぶた とうふ あぶらあげ みそ かつおぶし こんぶ	さとう ごま じゃがいも こんにやく	こまつな キャベツ にんじん にんじん ながねぎ だいこん ごぼう こまつな	たんぱく質	27.7 g	
						脂質	17.9 g	
						食塩相当量	1.8 g	
2	金	ごはん むぎ 麦ごはん ぶたどんぐり 豚丼(具)	ぶた かまぼこ	こめ むぎ しらたき さとう なたねあぶら	たまねぎ ながねぎ えのきたけ	エネルギー	583 kcal	
たんごせつ 端午の節句 (5/5)		わかめサラダ かしわもち	わかめ くきわかめ	さとう なたねあぶら ごまあぶら ごま かしわもち	キャベツ にんじん コーン	たんぱく質	23.8 g	
						脂質	15.8 g	
						食塩相当量	2.1 g	
7	水	ごはん むぎ 麦ごはん 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 だいず チーズ ハム	こめ むぎ なたねあぶら マーガリン こむぎこ じゃがいも オリーブオイル さとう	にんにく しょうが セロリー にんじん たまねぎ トマト にんじん きゅうり コーン オレンジ	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	ごはん む 蒸し中華麺 みそラーメン もち米シュウマイ ごま酢和え ひとくちぶどうゼリー	ぶた みそ ぶた とり	ラーメン ごまあぶら マーガリン でんぶん もちごめ でんぶん ごまあぶら ごま さとう	にんじん もやし はくさい コーン こまつな ながねぎ しなちく にんにく しょうが しょうが にんにく ながねぎ しいたけ きゅうり にんじん キャベツ	たんぱく質	26.0 g	
						脂質	19.8 g	
						食塩相当量	2.2 g	
9	金	ごはん むぎ 麦ごはん 親子丼(具) 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 ごま	たまねぎ ながねぎ にんじん しいたけ こまつな キャベツ にんじん きゅうり 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 ハニーマスタードチキン かいそう 海藻サラダ アスパラいりシチュー	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 ごまあぶら じゃがいも こむぎこ マーガリン	にんにく しょうが にんじん キャベツ コーン にんじん たまねぎ アスパラガス コーン	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	ごはん とりにく 鶏肉ごはん 鮮のみそマヨネーズ焼き 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	こめ こんにやく さとう なたねあぶら エッグケアマヨネーズ パンこ さといも こんにやく	しいたけ にんじん ごぼう たけのこ にんじん だいこん ごぼう ながねぎ こまつな あまなつみかん	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	ごはん むぎ 麦ごはん チンジャオロース 豆腐わかめスープ もちゼリー	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 でんぶん ごまあぶら クールゼリーのもと	にんにく しょうが にんじん ピーマン あかピーマン たけのこ えのきたけ にんじん だいこん ながねぎ こまつな ももジュース ももかん	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 こんさじる 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 こむぎこ なたねあぶら さとう さとう さといも こんにやく	しょうが こまつな にんじん キャベツ にんじん れんこん だいこん ごぼう	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 まめ 豆・豆ハンバーグ わんこんきんぴら いなかじる 田舎汁	ぶた おから とうふ だいず 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 パンこ さとう こんにやく なたねあぶら さとう こんにやく	たまねぎ さやいんげん れんこん にんじん ごぼう だいこん にんじん しめじ ながねぎ こまつな	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 はつ 初がつおの揚げ煮 春雨サラダ さわにわん	かつお だいず ちりめん ぶた わかめ かつおぶし こんぶ	こめ でんぶん こむぎこ なたねあぶら さとう はるさめ さとう ごまあぶら	しょうが キャベツ にんじん きゅうり だいこん にんじん ごぼう たけのこ	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 わかめうどんの汁	うどん わかめ ぶた あぶらあげ かつおぶし なた	うどん こんにやく ごま さとう なたねあぶら ごまあぶら	しいたけ はくさい にんじん ながねぎ こまつな きゅうり キャベツ にんじん コーン	エネルギー	591 kcal	
若宮小73周年 (5/20)		こんにやくサラダ わかもちくんマフィン	とうにゅう こくりーむ	こむぎこ さとう マーガリン しらたま		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 まつかぜや 松風焼き しお 塩こうじ焼和え のっぺい汁	とり ぶた みそ のり あぶらあげ とり かつおぶし	こめ パンこ ごま しおこうじ さとう でんぶん	ながねぎ にんじん れんこん しいたけ しょうが キャベツ こまつな にんじん だいこん ごぼう にんじん ながねぎ こまつな	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 ゆば入りかきたま汁 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	こめ ごま さとう なたねあぶら ごまあぶら でんぶん	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン こまつな にんじん ながねぎ しいたけ あまなつみかん	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 ちキンカツ 寒天サラダ 紅白はんぺんすまし汁 ひとくちアサロゼリー	とり かんでん はんぺん かつおぶし こんぶ	こめ こむぎこ パンこ なたねあぶら さとう ごま さとう なたねあぶら ごまあぶら	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン えのきたけ ながねぎ こまつな だいこん	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	抹茶揚げパン ハムコーンサラダ チリコンカン ヤミノール	ハム だいず ぶた ベーコン	コッペパン なたねあぶら さとう さとう オリーブオイル なたねあぶら なたねあぶら じゃがいも	エネルギー きゅうり キャベツ にんじん コーン しょうが にんにく にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト 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 たらの甘酢あんかけ 中華和え スーミータン	たら ベーコン たまご	こめ でんぶん なたねあぶら さとう なたねあぶら さとう ごまあぶら ごま なたねあぶら でんぶん ごまあぶら	しょうが もやし たまねぎ にんじん ピーマン ほうれんそう もやし きゅうり コーン たまねぎ こねぎ	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	ごはん むぎい 麦入りの菜飯 和風サラダ 牛島揚げの肉みそ煮 りんご	ハム わかめ ぶた みそ なまあげ かつおぶし	こめ むぎ ごま なたねあぶら さとう さとう じゃがいも	なめしのもと コーン にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ しょうが にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ さやいんげん 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 だいず とうふ とり かつおぶし こんぶ	こめ でんぶん こむぎこ パンこ なたねあぶら さとう さとう	たまねぎ キャベツ トマト キャベツ こまつな にんじん コーン しょうが こまつな ながねぎ だいこん にんじん えのきたけ	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

(家庭数)

5月給食だより

市川市立若宮小学校

新緑が目に見え、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、心や体に疲れが出ていないでしょうか？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

起きたら、朝日を浴びる 朝起きたら、朝日を浴びる。 	朝食をよくかんで食べる 朝食をよくかんで食べる。 朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。 	昼間は外で体を動かす 昼間は外で体を動かす。 	食事は決まった時間に食べる 食事は決まった時間に食べる。 	早めに布団に入る 早めに布団に入る。 寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。
---	---	--------------------------------------	--	---

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。

べこもち ほっかいどう (北海道) 	べこもち あおもりけん (青森県) 	朴葉巻き ながのけん (長野県) 	三角ちまき にいがたけん (新潟県)
麦だんご とくしまけん (徳島県) 	鯉菓子 ながさきけん (長崎県) 	鯨ようかん みやざきけん (宮崎県) 	あくまき かごしまけん (鹿児島県)

元気の基本！ 早寝・早起き・朝ごはん

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

やる気や集中力が上がる 	イライラしにくくなる 	運動能力アップ 	便秘を予防する 	生活リズムが整う
------------------------	-----------------------	--------------------	--------------------	---------------------

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…という人もいます。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。

主食 ごはん、おにぎり、パン 	+ 汁物 野菜のみそ汁、野菜スープ 	+ おかず(主菜) 肉・魚・卵・大豆のおかず 	+ 果物 バナナ、りんご
+ 牛乳・乳製品 牛乳、ヨーグルト 			

今月の給食について

- 1日(水) 八十八夜(5/1)**
八十八夜にちなんで、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。