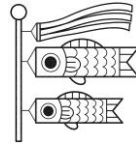


給食だより 5月

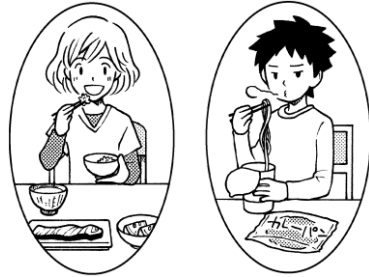


新緑が美しいさわやかな季節になりました。新学年が始まって1ヶ月が過ぎたこの時期は、疲れが出やすく、また長い休みで生活リズムが崩れてしまうことがよくあります。疲れをためないように、早寝・早起きを、1日3食バランスのよい食事をしっかり食べて体調を整えましょう。

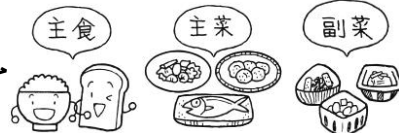
バランスを考えて、食事をしましょう

わたしたちは、毎日の食事でいろいろな食べ物を食べることによって、体に必要な栄養素をとっています。食べることによって元気に過ごすことができます。健康な体づくりのためにも栄養バランスを考えて、毎日の食事で、いろいろな食品をとるように心がけましょう。

インスタント食品やコンビニ食、外食などにたよりすぎると、野菜の不足や、脂質のとりすぎなど、食品や栄養のバランスがかたよってしまいがちです。野菜のおかずをプラスするなど、注意してみましょう。



1回の食事で「主食」、「主菜」、「副菜」、「汁物」をそろえると、栄養バランスが整った食事になります。



そろっていますか？ 3つの食品グループ



毎日の食事の栄養バランスをよくするためには右の表を参考に、いろいろな食品を食べるようにしましょう。

おもに体の組織をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーになる	
たんぱく質が多い食べ物	無機質(カルシウム)が多い食べ物	ビタミンA(カロテン)が多い食べ物	ビタミンCが多い食べ物	炭水化物が多い食べ物	脂質が多い食べ物
魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂

予定献立表

5月1日(月)	5月2日(火)	5月3日(水)	5月4日(木)	5月5日(金)
サンドイッチ チョコレートパン	ごはん ジャージャン豆腐 豆もやしのナムル ワントンスープ オレンジ	憲法記念日	みどりの日	こどもの日
【厨房消毒のため 簡易給食】	エネルギー940kcal 蛋白質37.1g 脂質29.9g			
5月8日(月)	5月9日(火)	5月10日(水)	5月11日(木)	5月12日(金)
麦ごはん ポークカレー しらす入りサラダ フルーツのヨーグルトあえ	おにぎり ちゃんぽんめん 肉団子の甘酢あんかけ	ごはん のしどり 小松菜の煮びたし ゆかり漬け 若竹汁	ごはん あじフライ わかめサラダ ポトフ	キャロットライス ポテトのピザソース焼き かぶと卵のスープ
エネルギー885kcal 蛋白質31.8g 脂質20.6g	エネルギー869kcal 蛋白質38.1g 脂質23.5g	エネルギー805kcal 蛋白質33.0g 脂質22.5g	エネルギー884kcal 蛋白質34.3g 脂質26.9g	エネルギー890kcal 蛋白質30.4g 脂質25.6g
5月15日(月)	5月16日(火)	5月17日(水)	5月18日(木)	5月19日(金)
親子丼 白あえ みそ汁 アセロラゼリー	ごはん 豚肉のマスタード焼き ポテトサラダ ミネストローネ	ピビンパ丼 わかめと豆腐のスープ フルーツポンチ	ごはん さばのみそ煮 小松菜のごまあえ きのこ汁	鶏ごぼうごはん ささかまの二色揚げ 切干し大根のサラダ みそ汁
エネルギー871kcal 蛋白質32.7g 脂質22.6g	エネルギー866kcal 蛋白質34.9g 脂質20.7g	エネルギー831kcal 蛋白質30.0g 脂質18.6g	エネルギー812kcal 蛋白質33.6g 脂質21.5g	エネルギー854kcal 蛋白質38.2g 脂質22.9g
5月22日(月)	5月23日(火)	5月24日(水)	5月25日(木)	5月26日(金)
ごはん ハンバーグきのこソース 温野菜 コーンスープ キウイフルーツ	焼きそば 豆腐とチンゲンサイ のスープ チーズ蒸しパン	豚丼 大根サラダ みそ汁 オレンジ	チキンライス メンチカツ ほうれん草と卵のスープ	ごはん いかの香味焼き 茎わかめのあえ物 新じゃがの煮つけ ひきな汁
エネルギー998kcal 蛋白質32.1g 脂質31.2g	エネルギー843kcal 蛋白質35.1g 脂質23.6g	エネルギー824kcal 蛋白質35.5g 脂質16.0g	エネルギー875kcal 蛋白質32.6g 脂質27.4g	エネルギー790kcal 蛋白質32.8g 脂質13.3g
5月29日(月)	5月30日(火)	5月31日(水)	※牛乳は毎日つきます。 ※材料の都合により献立が変更になる場合があります。 【簡易給食について】 安全な給食を実施するため、厨房の消毒を定期的に行っています。消毒日は厨房が使用できないため、パンと牛乳などの簡易給食となります。	
マーボー丼 ハンバンジー えびボールスープ グレープフルーツ	ごはん 小いわしの南蛮漬け ゆで豚のごまだれあえ けんちん汁	ごはん すきやき風煮 きゅうりと春雨の酢の物 小松菜と生揚げのみそ汁		
エネルギー919kcal 蛋白質37.9g 脂質26.3g	エネルギー842kcal 蛋白質31.8g 脂質22.9g	エネルギー789kcal 蛋白質31.8g 脂質17.2g		