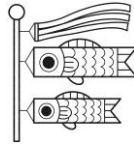


給食だより 5月



新緑が美しいさわやかな季節になりました。4月からの緊張がゆるんで疲れが出やすく、また連休で生活リズムがくずれてしまうことがよくあります。疲れをためないように、下の文章を読んで、生活リズムを崩さないようにして体調を整えていきましょう。

生活リズムを整える2つの習慣

新学期が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。
5月は気候が穏やかで過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体調管理には注意が必要です。
学校のある日はもちろん、休みの日にも3食しっかり食べる習慣をつけて、健康的な生活リズムを身につけましょう。



朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べることが大切です。



「食品ロス」について 考えてみませんか？

日本では現在、まだ食べられるのに廃棄される食品＝「食品ロス」が問題になってきています。
給食でもおしゃべりに夢中で食べる時間がなくなったり、食べたことがないからと全く口をつけなかったり、(おもに野菜が)苦手だからと食べなかったりすることはありませんか？
体調や自分の体格に合わせた量を食することや、上記のことをなくしていくことは、食品ロスを減らすことにつながります。
「もったいない」を意識して、なるべく残さず食べるようにしましょう。



予 定 献 立 表

	5月1日(火)	5月2日(水)	5月3日(木)	5月4日(金)
	サンドイッチ チョコレートパン 【厨房消毒のため 簡易給食】	ごはん ホイコーロウ ツナポテトサラダ ワンタンスープ オレンジ エネルギー941kcal 蛋白質37.1g 脂質17.5g	※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。	
	5月7日(月)	5月8日(火)	5月9日(水)	5月10日(木)
麦ごはん ポークカレー 野菜スープ フルーツの ヨーグルト和え	ごはん あじフライ タルタルソース 海藻サラダ ポトフ	おにぎり ちゃんぽんめん 肉団子の 甘酢あんかけ グレープフルーツ	えびピラフ マカロニサラダ かぼちゃと 豆のスープ アセロラゼリー	ごはん 鮭のマヨネーズ焼き 筑前煮 みそ汁
エネルギー935kcal 蛋白質28.1g 脂質24.3g	エネルギー855kcal 蛋白質31.0g 脂質26.6g	エネルギー845kcal 蛋白質39.2g 脂質18.7g	エネルギー901kcal 蛋白質27.7g 脂質21.2g	エネルギー882kcal 蛋白質41.9g 脂質26.5g
5月14日(月)	5月15日(火)	5月16日(水)	5月17日(木)	5月18日(金)
ごはん 豚肉のみそ焼き ゆかり漬け ひじきの炒り煮 けんちん汁	ごはん サバのみそ煮 ほうれんそうの ごま和え きのこのうすくず汁	中華飯 ナムル チンゲンサイの スープ キウイフルーツ	鶏ごぼろごはん 笹かまの二色揚げ わかめのおひたし みそ汁	ごはん ハンバーグ きのこソース 温野菜 コーンスープ
エネルギー823kcal 蛋白質37.4g 脂質20.2g	エネルギー818kcal 蛋白質35.3g 脂質22.5g	エネルギー791kcal 蛋白質31.7g 脂質17.6g	エネルギー826kcal 蛋白質37.9g 脂質20.7g	エネルギー941kcal 蛋白質33.7g 脂質25.0g
5月21日(月)	5月22日(火)	5月23日(水)	5月24日(木)	5月25日(金)
豚丼 大根サラダ みそ汁 グレープフルーツ	ごはん いかの香味焼き 茎わかめの和え物 新じゃがの煮つけ のっぺい汁	ハムとコーンの ピラフ メンチカツ コンソメスープ	ごはん 豚肉のかりん揚げ 切干大根のサラダ みそ汁 オレンジ	三色丼 白菜の煮びたし もやし汁
エネルギー783kcal 蛋白質34.4g 脂質16.4g	エネルギー835kcal 蛋白質35.0g 脂質14.7g	エネルギー895kcal 蛋白質25.3g 脂質27.1g	エネルギー871kcal 蛋白質36.3g 脂質23.0g	エネルギー873kcal 蛋白質36.7g 脂質25.0g
5月28日(月)	5月29日(火)	5月30日(水)	5月31日(木)	
ごはん タンドリーチキン れんこんサラダ ミネストローネ	ごはん 小いわしの南蛮漬け 豚のごまだれ和え エビボールスープ グレープフルーツ	焼きそば とうふスープ チーズ蒸しパン	キャロットライス ポテトのチーズ焼き 野菜ときのこの スープ	
エネルギー827kcal 蛋白質34.0g 脂質20.6g	エネルギー884kcal 蛋白質32.2g 脂質26.9g	エネルギー867kcal 蛋白質36.4g 脂質24.0g	エネルギー813kcal 蛋白質28.3g 脂質19.9g	