


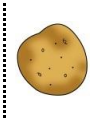














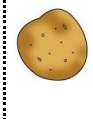












月	火	水	木	金
5月の給食のめあて1～健康的な食生活について考えよう～				
<div>5 わたしたちの体に大切な 大栄養素の働きを覚えよう</div> <div>5大栄養素とは、炭水化物、たんぱく質、脂質、無機質、ビタミンのことです。健康な体を維持し、成長していくために欠かせない栄養素のことです。食品に含まれている栄養素の量や種類はいろいろですので、さまざまな食品を組み合わせるよう心がけましょう。</div> <div>体の中心の大きな働き エネルギー源になる 体をつくる 体の調子をととのえる</div> <div>5大栄養素って、元気に過ごすために大切なんだね！</div> <div>炭水化物 脂質 たんぱく質 無機質 ビタミン</div> <div>ごはん、植物油、ラー、魚介、肉、卵、カルシウムは、ビタミンはパン、めん、ド、バター、豆、豆製品、乳製品や小魚、野菜や果物、いも、砂糖、魚の油、ドレ、牛乳、乳製品、※無機質の種類によってさまざまです。</div> <div>ツシング</div> <div>栄養バランスがよい食事 主食、主菜、副菜、汁物がそろった食事は献立の基本で、栄養バランスがとれた食事になります。主食にはおもに炭水化物、主菜にはおもにたんぱく質や脂質、副菜にはおもにビタミンや無機質が多く含まれています。また汁物は水分やビタミン、無機質などを補給できます。</div>				
1日 あさりの栄養を知らう				
2日 端午の節句献立				
今日の給食のめあて				
はいげんず 配膳図				
下線の献立は、カミカミ ミ献立です。よくかん でよく味わって食べま しょう。				
赤の食品～血や肉や骨になる				
緑の食品～体の調子を整える～				
黄色の食品～熱や力になる～				
検査結果(単位:Bq/kg) セシウム 134・137				
ND				
栄養価				
エネルギー(kcal) 788				
たんぱく質(g) 27.1				
脂質(g) 23.7				
塩分(g) 3.8				
基準量 中学生 820Kcal				
エネルギー(kcal) 773				
たんぱく質(g) 24.7				
脂質(g) 21.1				
塩分(g) 3.2				
たんぱく質(g) 30g				
脂質(g) ~27g				
塩分(g) ~3g				
6日 振り替え休日				
7日 給食なし				
5月の給食のめあて2～給食のマナーを守ろう～				
今し右 後まの 気っの をて中 につ けた まし こと はあ なた が つ い つ い や っ て				
食べ物を口に入れたまま しゃべらない				
がちゃがちゃ食器の音を 立てない				
まわりの人とぶざたり 大声で話さない				
ひじをついたり、背中を 丸めて食べない				
くちやくちや音を立てて 食べない				
みんなが食べ終わるまで 席を立てない				
検査結果(単位:Bq/kg) セシウム 134・137				
ND				
栄養価				
エネルギー(kcal) 749				
たんぱく質(g) 34.4				
脂質(g) 21.9				
塩分(g) 4.1				
エネルギー(kcal) 803				
たんぱく質(g) 30.1				
脂質(g) 26.1				
塩分(g) 3.4				
たんぱく質(g) 29.9				
脂質(g) 22.9				
塩分(g) 2.8				
13日 さつまいもの栄養を知らう				
14日 よくかんで食べよう				
15日 手作りを味わおう				
16日 給食なし				
17日 ひじきの栄養を知らう				
はいげんず 配膳図				
下線の献立は、カミカミ ミ献立です。よくかん でよく味わって食べま しょう。				
赤の食品～血や肉や骨になる				
緑の食品～体の調子を整える～				
黄色の食品～熱や力になる～				
検査結果(単位:Bq/kg) セシウム 134・137				
ND				
栄養価				
エネルギー(kcal) 801				
たんぱく質(g) 21.5				
脂質(g) 23.6				
塩分(g) 3.4				
エネルギー(kcal) 804				
たんぱく質(g) 31.7				
脂質(g) 25.1				
塩分(g) 3.3				
エネルギー(kcal) 750				
たんぱく質(g) 29.1				
脂質(g) 25.3				
塩分(g) 4.1				
基準量 中学生 820Kcal				
エネルギー(kcal) 798				
たんぱく質(g) 34.4				
脂質(g) 24.2				
塩分(g) 3.1				



月	火	水	木	金
20日 よくかんで食べよう	21日 朝食モデル献立	22日 運動と栄養の関係について学ぼう	23日 日本型食生活を学ぼう	24日 食べ残しゼロを目指そう
<div><div>こざかなほりほり</div><div></div><div>シーフードピラフ ごもくスープ かいどう海藻</div></div>	<div><div>まじほしだいこん のいための さけのみそ マヨネーズやき</div><div></div><div>ごはん あぶらあげのみそしる いも類</div></div>	<div><div>フルーツポンチ</div><div></div><div>ジャージャーめん えびシューマイ 緑黄色野菜</div></div>	<div><div>なっとう</div><div></div><div>ごはん しんじagaそばろに きのこ類</div></div>	<div><div>あまくさばんかん</div><div></div><div>ポークカレー まめサラダ こざかな小魚</div></div>
食赤品の えび いか にぼし だいず とうふ ぶた肉 ぎゅうにゅう	食赤品の さけ さつまあげ みそ にぼし あぶらあげ ぎゅうにゅう	食赤品の ぶた肉 えび ぎゅうにゅう	食赤品の なっとう とりこく あつあげ さつまあげ ぎゅうにゅう	食赤品の ハム だいず ぶた肉 ぎゅうにゅう
食緑品の たまねぎ にんじん パセリ ねぎ マッシュルーム チンゲンサイ	食緑品の たまねぎ にんじん こまつな ほうれんそう	食緑品の きゅうり たけのこ しいたけ にんじん ねぎ しょうが いちご みかん缶	食緑品の かぶ きゅうり たまねぎ にんじん いんげん しそ	食緑品の きゅうり だいこん しょうが たまねぎ にんじん にんにくりんご オレンジ
食黄色品の こめ かたくりこ あぶら さとう ごま	食黄色品の こめ あぶら マヨネーズ さとう	食黄色品の ちゅうかめん あぶら さとう	食黄色品の こめ じゃがいも さとう あぶら	食黄色品の こめ おおむぎ じゃがいも ドレッシング あぶら
検査結果(単位:Bq/kg) セシウム 134・137	ND			検査結果(単位:Bq/kg) セシウム 134・137
栄養価		栄養価		栄養価
エネルギー(kcal)	776	エネルギー(kcal)	757	エネルギー(kcal)
たんぱく質(g)	34.8	たんぱく質(g)	29.1	たんぱく質(g)
脂質(g)	22.8	脂質(g)	25.7	脂質(g)
塩分(g)	3.1	塩分(g)	3.1	塩分(g)
27日 朝食モデル献立	28日 はしの日	29日 給食なし	30日 給食なし	31日 交互食べをしよう
<div><div>カミカミサラダ</div><div></div><div>てづくりいりかけ むぎごはんにくじゃが 緑黄色野菜</div></div>	<div><div>ごまあえさぼのみそに</div><div></div><div>ごはん ぐたくさんじる いも類</div></div>	5月の給食のめあて1～健康的な食生活について考えよう～ <div>健康づくりのための上手な食べ方</div> <div>①しっかり、朝食 ②厳守！腹八分目 ③からだのリズムにあわせて！ ④よくかんで楽しくゆっくりと</div> <div><div><p>よくかんでゆっくり食べることは、消化をよくする食べ方の条件であることはだれもが知っています。</p><p>見逃してはいけないことは、楽しく食べることです。楽しい食卓は、食べ物の消化をよくし、ストレスの解消にも効果があります。</p></div><div><p>最近は朝食抜きの人が多く見られます。朝食をきちんととることは、1日を快適に過ごすためのスタートです。仕事や勉強の効率もよくなります。朝食は、1日の活動のエネルギー源であるとともに、健康の基本です。しっかりとしましょう。</p></div><div><p>人のからだは朝太陽のぼるりと活動し、日が西に沈むと休養するようにリズムがつくられています。食事を朝、昼、夕と規則正しくとるということは、健康づくりのうえで、この生体リズムとのかかわり合いからも大変重要なことです。</p></div></div>		<div><div>ぶたキムチ いため かぼちゃ チーズフライ</div><div></div><div>ごはん わかめスープ さかな</div></div>
食赤品の ぶた肉 じゃこ かつおぶし あおのり こんぶ ぎゅうにゅう	食赤品の さば あぶらあげ とり肉 みそ ぎゅうにゅう			食赤品の ぶた肉 わかめ チーズ ぎゅうにゅう
食緑品の いんげん にんじん たまねぎ ごぼう きゅうり	食緑品の ほうれんそう にんじん もやし しょうが たまねぎ こまつな だいこん オレンジ			食緑品の はくさい ねぎ にら たまねぎ はくさいキムチ
食黄色品の こめ おおむぎ じゃがいも こんにゃく あぶら さとうごま	食黄色品の こめ ごま さとう			食黄色品の こめ おおむぎ パン粉 さとう ごまあぶら
検査結果(単位:Bq/kg) セシウム 134・137	ND			検査結果(単位:Bq/kg) セシウム 134・137
栄養価		栄養価		栄養価
エネルギー(kcal)	800	エネルギー(kcal)	750	エネルギー(kcal)
たんぱく質(g)	27.6	たんぱく質(g)	32.1	たんぱく質(g)
脂質(g)	21.7	脂質(g)	18.6	脂質(g)
塩分(g)	2.4	塩分(g)	2.9	塩分(g)

作ってみませんか
給食のメニュー
新じゃがそぼろ煮

<材料> 5～6人分

とりひき肉……………120g
じゃがいも……………350g
(中3個程度)
にんじん……………100g
たまねぎ……………200g
さつまあげ……………70g
(1～2枚)
厚揚げ……………150g
グリーンピース……………20g
油……………小さじ1
砂糖……………小さじ2
しょうゆ……………大さじ2
弱酒……………大さじ1
水……………2カップ
かたくり粉……………小さじ2

<作り方>

- ① じゃがいもは、2cm厚さのいちょう 切り、にんじんはいちょう切り、たまねぎは短冊切りにする。
- ② さつまあげは短冊切り、厚揚げは角切りにする。
- ③ なべに油を熱し、ひき肉を炒め、にんじん、たまねぎを加えて炒める。
- ④ 水とじゃがいもを加えて煮る。
- ⑤ じゃがいもが八分通り煮えたら調味し、さつまあげと厚揚げを加えて煮る。
- ⑥ 味を整え、水溶きかたくり粉でとろみをつけ、グリーンピースを加えて仕上げる。