




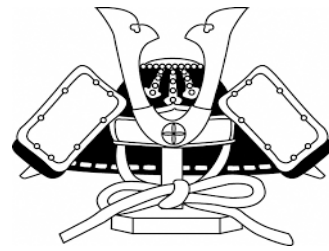
# 学校給食献立表

小学校

日	メニュー	材料	日	メニュー	材料	日	メニュー	材料	日	メニュー	材料	日	メニュー	材料						
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>この月、この献立は、ちびっ子は、まきい、こと、今月の献立表から調味料も記載する事になりました。</p>  </div> <div style="width: 30%;"> <p>うんどう、か、た、もの、運動に欠かせない食べ物</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>バナナへ消化が早く、すぐにエネルギーになります</li> <li>おにぎりへごはんなどの炭水化物は消化も良く、持続可能なエネルギーになります</li> <li>※水分と塩分はしっかりととりましょう</li> </ul> </div> <div style="width: 30%;"> <p>スタミナ回復には…</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★豚肉⇒ ビタミンB1が豊富で、炭水化物の代謝を助けます</li> <li>★納豆などの大豆製品⇒ タンパク質とビタミンB群が豊富です</li> <li>★海藻・ナッツ類⇒ マグネシウム・ミネラルが豊富です</li> <li>★卵・かつお節⇒ 必須アミノ酸(BCAA)が豊富です</li> <li>★牛乳・小魚⇒ カルシウムを摂るとこで骨の修復につながります</li> </ul> </div> </div>																				
4	みどりの日		5	子供の日		6	振替休日		7	振替休日		8								
11	ごはん 味噌汁(玉ねぎ、人参、わかめ) 千金の子えん焼 ポテトときのこのガーリック炒め 牛乳	米 玉ねぎ、人参、わかめ、だしパック、味噌 千金の子えん焼(鶏肉、パン粉、チーズ、砂糖、しょうゆ、食塩) じゃがいも、キャノーラ油、玉ねぎ、しめじ、にんにく、米油、コンソメ、しょうゆ、こしょう	12	塩ラーメン 肉焼売 ミニ味噌小魚 牛乳	ラーメン、豚肉、もやし、キャベツ、鶏がらだし、豚骨だし、人参、長ねぎ、なると、ニン、だしパック、食塩、昆布だし、コン、だしパック、しょうゆ 肉焼売(鶏肉、豚肉、玉ねぎ) 味噌小魚 味付小魚	13	ごはん きのこのみぞれ汁 ザンギ 三色野菜の和え物 牛乳	米 大根、しめじ、なめこ、えのき茸、長ねぎ、油揚げ、だしパック、味噌 鶏肉、小麦粉、片栗粉、酒、しょうゆ、しょうが、にんにく、キャノーラ油 白菜、ほうれん草、人参、中華ごまドレッシング	14	バターパン・りんごジャム 鶏肉のクリーム煮 豆腐ナゲット キャベツのカレーソーテー 牛乳	バターパン、りんごジャム バターパン、りんごジャム 牛乳、じゃがいも、玉ねぎ、鶏肉、人参、クリームシチューの素、スキムミルク、バター、コンソメ、こしょう 豆腐ナゲット(豆腐、小麦粉、植物油)、キャノーラ油 キャベツ、玉ねぎ、人参、ハム、コンソメ、米油、カレー粉、食塩	15	ごはん 味噌汁(白菜・揚げ) 親子丼の具 大根のツナのサラダ 牛乳	米 白菜、油揚げ、だしパック、味噌 卵、玉ねぎ、鶏肉、かまぼこ、しょうゆ、砂糖、だしパック、本みりん、しめじ 大根、胡瓜、人参、ツナ、中華ドレッシング						
18	えびフライカレー フルーツポンチ(アロエ入り) 牛乳	米、じゃがいも、玉ねぎ、豚肉、人参、カレーの素、フルーツチャツネ、中濃ソース、バター、ケチャップ、クミン、コリアンダー えびフライ(えび、小麦粉、パン粉、卵)、キャノーラ油 黄椎、パイナップル、みかん、アロエ入り	19	五目うどん さつまいものどほうあん だいやき(カスタードクリーム) 牛乳	うどん、鶏肉、しょうゆ、長ねぎ、人参、かまぼこ、だしパック、油揚げ、本みりん、酒、砂糖、食塩、昆布だし、しいたけ さつまいも、鶏肉、片栗粉、しょうゆ、砂糖、米油、だしパック、本みりん だいやき(カスタードクリーム)(小麦粉、卵、脱脂粉乳)	20	ごはん さまし汁(豆腐、しめじ、長ねぎ、はんぺん、本みりん、酒、しょうゆ、食塩、だしパック) さばの味噌煮 豚肉と野菜の炒め物 牛乳	米 豆腐、しめじ、長ねぎ、はんぺん、本みりん、酒、しょうゆ、食塩、だしパック さば、味噌、砂糖、みりん 白菜、玉ねぎ、もやし、豚肉、小松菜、人参、丸鶏がらスープ、しょうゆ、米油、酒、しょうが、にんにく、砂糖	21	コッパン コンスーフ(クレードル) スラッピー・ジョー フレンチサラダ 牛乳	コッパン コンスーフ(コン、牛乳、砂糖、生クリーム、バター)、バゼリ 豚肉、牛肉、玉ねぎ、ケチャップ、トマト、ピーマン、人参、パン粉、中濃ソース、オリーブオイル、砂糖、赤ワイン、コンソメ、にんにく、洋からし キャベツ、胡瓜、コーン、コールスロートレッシング、人参、食塩、こしょう	22	ごはん 田舎汁 豚肉スタミナ炒め ちくわの磯辺揚げ 牛乳	米 大根、里芋、人参、長ねぎ、しいたけ、だしパック、味噌 豚肉、もやし、玉ねぎ、人参、ピーマン、しょうゆ、本みりん、酒、米油、砂糖、しょうが、にんにく、豆板油 ちくわの磯辺揚げ(ちくわ、小麦粉、あびこ)、キャノーラ油						
25	ごはん 味噌汁(じゃがいも、ぶひ、長ねぎ) ツナ豆腐丼の具 スペイン風オムレツ 牛乳	米 じゃがいも、ぶひ、長ねぎ、だしパック、味噌 豆腐、ツナ、人参、長ねぎ、しょうゆ、砂糖、ごま油、味噌、米油、オリーブオイル、しいたけ、しょうが、にんにく、豆板油 スペイン風オムレツ(卵、じゃがいも、玉ねぎ、チーズ、ベーコン、牛乳、砂糖)	26	味噌ラーメン かき揚げたこみ揚げ ペビーチーズ(鉄分、Ca入り) 牛乳	ラーメン、キャベツ、玉ねぎ、豚肉、人参、丸鶏がらの素、豚骨だし、味噌、長ねぎ、なると、しょうゆ、だしパック、昆布だし、にんにく、本みりん、食塩、豆板油 かき揚げたこみ揚げ(鶏肉、揚げ玉、パン粉)、キャノーラ油 ペビーチーズ(鉄分、Ca入り)	27	ごはん 味噌汁(小松菜、かぶ、人参) ハンバーグ パンネのナポリタン 牛乳	米 味噌汁(小松菜、かぶ、人参、だしパック、味噌) ハンバーグ(鶏肉、豚肉、パン粉、卵、玉ねぎ) パンネナポリタン(トマトケチャップ、玉ねぎ、ピーマン、ベーコン、オリーブオイル、食塩、黒こしょう)	28	黒糖パン ハリラスーフ 照り焼きチキン ソース焼きそば 牛乳	黒糖パン 牛肉、豚肉、玉葱、ひよこ豆、人参、トマト、オリーブオイル、コンソメ、にんにく、砂糖、クミン、コリアンダー、パプリカ、食塩、こしょう 鶏肉、しょうゆ、本みりん、酒 鶏、キャベツ、豚肉、赤ピーマン、焼きそばソース、米油	29	菜めしご飯 豚汁 白身魚フライ・ミニパックソース 枝豆コンソテー 牛乳	米、青菜 豆腐、じゃがいも、大根、人参、ごぼう、豚肉、長ねぎ、こんにゃく、だしパック、米油、しょうゆ、味噌 白身魚フライ(ホホ、小麦粉、パン粉)、キャノーラ油、中濃ソース コーン、枝豆、ワインナー、玉ねぎ、米油、バター						
<p>5月の1人当たり平均摂取栄養値</p> <table border="1"> <tr> <td>小学校1、2年</td> <td>エネルギー 632kcal、たんぱく質 26.6g、脂質 24.1g、炭水化物 75.7g、食塩相当量 2.4g (推定値)</td> </tr> <tr> <td>小学校3、4年</td> <td>エネルギー 689kcal、たんぱく質 28.9g、脂質 25.7g、炭水化物 83.8g、食塩相当量 2.7g (推定値)</td> </tr> <tr> <td>小学校5、6年</td> <td>エネルギー 755kcal、たんぱく質 30.6g、脂質 26.6g、炭水化物 96.3g、食塩相当量 2.8g (推定値)</td> </tr> </table>															小学校1、2年	エネルギー 632kcal、たんぱく質 26.6g、脂質 24.1g、炭水化物 75.7g、食塩相当量 2.4g (推定値)	小学校3、4年	エネルギー 689kcal、たんぱく質 28.9g、脂質 25.7g、炭水化物 83.8g、食塩相当量 2.7g (推定値)	小学校5、6年	エネルギー 755kcal、たんぱく質 30.6g、脂質 26.6g、炭水化物 96.3g、食塩相当量 2.8g (推定値)
小学校1、2年	エネルギー 632kcal、たんぱく質 26.6g、脂質 24.1g、炭水化物 75.7g、食塩相当量 2.4g (推定値)																			
小学校3、4年	エネルギー 689kcal、たんぱく質 28.9g、脂質 25.7g、炭水化物 83.8g、食塩相当量 2.7g (推定値)																			
小学校5、6年	エネルギー 755kcal、たんぱく質 30.6g、脂質 26.6g、炭水化物 96.3g、食塩相当量 2.8g (推定値)																			



# 食育だより



はやねはやお きそくただ せいかつ  
早寝早起きの規則正しい生活で  
がっこうせいかつ たの  
学校生活をしよう!



かしわもち もち  
柏餅・べこ餅



かしわもち などお かしわ は つつ  
柏餅はその名通り柏の葉でもちを包んだ  
食べ物です。  
かしわ きは つぎ しんめ ふる は  
柏の木は「次の新芽がでるまで古い葉は  
落ちない」という特徴があり、家系が途切れない  
という事に通じていることから縁起が良い食べ物  
として端午の節句に食べられるようになりました。



はやね  
早寝



はやお  
早起き



あさ  
朝ごはん

沸えてるぜ!



たけ こ  
竹の子

ちまき



たけ こ うえ  
竹の子は上にまっすくにぐんぐん  
成長して、病気にも強い事から、  
竹の子のように元気に育ってほしい  
と言う願いが込められた食べ物です。

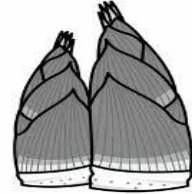
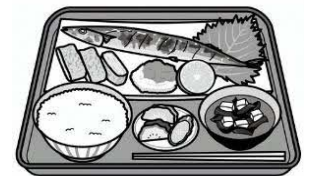
ちまきは平安時代に中国から伝わった  
食べもので厄除けの効果がありました。  
ちがやとと言う植物の葉でもち米をくるんで  
「ちがやまき」といわれていました。  
それが「ちまき」に変化したとされます。

ほっかいどう は かたち もち  
北海道では葉の形をしたべこ餅が  
ありますが、名前の由来は北海道弁で  
「べこ」は「牛」です。

は かたち まえ うし せなか  
葉の形にする前にもちを牛の背中のように  
丸めるから「べこ餅」と呼ばれたそうです。

はやねはやお たいない ととの のう はたら きよ  
早寝早起きで体内リズムが整い、脳の働きが良くなります!  
そして…きちんと朝ごはんを食べると良い事がいっぱいあります!

- ・太陽の働きが良くなり、便秘が良くなります。
- ・朝ごはんに含まれるブドウ糖が脳を活性させて、記憶力がアップします。



かつお  
鰹・ぶり



かつお か おとこ い ごろ あ えんぎもの  
鰹は「勝つ男」と言う語呂合わせて縁起物  
として食べられます。

また「ぶり」は出世魚なので  
(大きくなるにつれて呼び名が変わる)  
将来の成功や成長を願う縁起物の  
食べ物として食べられてきました。



もしかして…五月病?  
五月病を予防する食材について

新学期になると新たな環境での生活がスタートします。  
無理に適応しようとして頑張っているので体調の変化に  
気づかず過ごしていますが、連休で体を休めた後に自分の  
体調の変化を感じてしまうのです。  
(病院では適応障害と診断されます)

五月病って何?  
どんな症状?

- ☆ 落ち着きがなくなり、イライラ、ソワソワしている
- ☆ 集中力が落ちて忘れ物が多くなる
- ☆ それまで楽しいと思っていたことが楽しめない
- ☆ 食欲がない、夜眠れない、胃痛、頭痛、めまいなど
- ☆ 登校拒否になる



北海道の春野菜  
ちょこっとミニクイズ

★問1 北海道の5~6月に収穫される食べ物ではないものはどれでしょう?

- ①行者ニンニク ②アスパラ
- ④メロン ⑤ふきのとう ③いちご



★問2 春の始めに(3月から4月頃)収穫される春キャベツの種まきの時期はいつでしょう?

- ①1月~2月 ②前の年10月~11月 ③3月~4月



答えは右上だよ!



## 5月病かも??



予防するための食材は… 脳の働きを助ける食事が必要!!

- トリプトファンとチロシンというアミノ酸を含む食品  
➡ 肉、魚、大豆製品(納豆や豆腐) ナッツ類、バナナ、乳製品、アボカド
- 吸収を助けるビタミンB6とB12が含まれる食品  
➡ カツオやマグロ、にんにくなど
- これらの食品を野菜や果物と合わせて バランス良く食べると良いでしょう

