



5月 こんだてよていひょう

三島市立中郷小学校

*印は多くふくまれる栄養素をあらわしています。

ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき					I値 (kcal) たんぱく 質(g)
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる		<あかのなかま> おもにからだをつくるのもとになる		<みどりのなかま> おもにからだのちょうしをととのえるのもとになる	
		*炭水化物 <small>たんすいぶつ</small>	*脂質 <small>しつ</small>	*たんぱく質 <small>しつ</small>	*無機質 <small>むしつ</small>	*ビタミン	
2日 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		661 32.3
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	さけのさいきょうやき			さけ・みそ	しおこうじ		
	きんぴら	さとう	あぶら・ごま	さつまあげ		ごぼう・にんじん・いんげん	
	みそしる			みそ・とうふ	わかめ・だしパック	たまねぎ・えのきたけ・はねぎ	
	かしわもち	さとう・でんぷん	あぶら	あずき			
6日 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		670 16.1
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	ツナコロッケ	じゃがいも・パンこ	あぶら	まぐろあぶらづけ		たまねぎ	
	キャベツのソテー		あぶら			にんじん・キャベツ	
	やさいスープ			ベーコン		にんじん・レタス・こまつな	
9日 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		603 22.4
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	あじのフライ	パンこ・こむぎこ・でんぷん	あぶら	あじ			
	むしキャベツ					キャベツ	
	ごまソース	さとう	ごま				
	とんじる	じゃがいも・こんにゃく		ぶたにく・とうふ・みそ	だしパック	ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	
10日 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		566 26.7
	げんきどん(むぎごはん)	こめ・むぎ					
	げんきどん(ぐ)	さとう	あぶら	ぶたにく		ごぼう・だいこん・にんじん・こまつな	
	かきたまみそしる	さとう		たまご・みそ・とうふ		たまねぎ・えのきたけ・はねぎ	
	かこうござかな	さとう	ごま	かたくちいわし			
11日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		610 23.2
	げんまいいりロールパン	こむぎこ・げんまい・さとう	ショートニング		スキムミルク		
	ポテトミートサンド	じゃがいも	あぶら	ぶたにく・だいす	こなチーズ	にんじん・たまねぎ・パセリ	
	コーンスープ	こむぎこ	バター		ぎゅうにゅう・こなチーズ スキムミルク	たまねぎ・コーン・ほうれんそう	
	くだもの					きよみオレンジ	
12日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		577 26.2
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	さかなのこうみやり	さとう	ごま・ごまあぶら	さわら		ふるね・にんにく・にら	
	やさいソテー		あぶら			にんじん・こまつな・キャベツ	
	みそしる	じゃがいも		あぶらあげ・みそ	わかめ・だしパック	たまねぎ・はねぎ	
13日 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		681 21.9
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	ハヤシライス	じゃがいも・こむぎこ	バター・あぶら	ぎゅうにく	スキムミルク・こなチーズ	しょうが・にんにく・トマト・たまねぎ にんじん・グリーンピース	
	ドレッシングあえ	さとう	あぶら		ダイスチーズ	ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・コーン	
	りんごヨーグルト	さとう・かんてん			ヨーグルト	りんご	
16日 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		605 23.4
	グリーンピースごはん	こめ・むぎ	あぶら			グリーンピース	
	ちくわのいそべあげ	こむぎこ	あぶら	ちくわ・たまご	あおのり		
	こまつなのびたし					こまつな・キャベツ・コーン	
	みそしる			あぶらあげ・とうふ・みそ	だしパック	たまねぎ・えのきたけ・はねぎ	
17日 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		553 20.5
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	にくじゃが	じゃがいも・さとう		ぶたにく		にんじん・たまねぎ・グリーンピース	
	みそしる			あぶらあげ・みそ・とうふ		キャベツ	
	かつおぶりかけ	さとう	ごま	かつおぶし・いわしぶし			
18日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		633 27.0
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	さかなのちゅうかあえ	でんぷん・さとう	カシューナッツ あぶら・ごまあぶら	さわら・だいす		しょうが・にんにく・ふるね	
	さんしょくあえ	さとう				にんじん・きゅうり・キャベツ	
	わかめスープ		ごま	ベーコン	わかめ	たまねぎ・たけのこ・えのきたけ	
19日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		608 27.4
	カレーうどん(ひらうどん)	こむぎこ					
	カレーうどん(しる)			とりにく	ぎゅうにゅう・こなチーズ スキムミルク	にんにく・にんじん・たまねぎ・はねぎ	
	みしまじゃがとっと	じゃがいも・でんぷん	あぶら	すけそうだら		こまつな	
	ごまあえ	さとう	ごま			こまつな・キャベツ	
アーモンドフィッシュ	さとう	アーモンド		かたくちいわし			



20日から31日は、裏面をみてください。



ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき					I値* (kcal) たんぱく質 (g)
		<きいろのなかま>		<あかのなかま>		<みどりのなかま>	
		おもにエネルギーのもとになる <small>たんすいけいぶつ</small> *炭水化物	しつ *脂質	おもにからだをつくるのもとになる <small>しつ</small> *たんぱく質	むしつ *無機質	おもにからだのちょうしをととのえるのもとになる *ビタミン	
20日 (金) 	ぎゅうにゅう むぎごはん ピビンバ(にく) ピビンバ(たまご) ピビンバ(ナムル) ちゅうかスープ				ぎゅうにゅう		615 27.6
23日 (月) 	ぎゅうにゅう むぎごはん ポロニアカツ ごまソース ジャーマンポテト やさいスープ				ぎゅうにゅう		666 22.3
24日 (火) 	ぎゅうにゅう むぎごはん はっほうさい うすらのたまご おこのみまめ				ぎゅうにゅう		609 26.1
25日 (水) 	ぎゅうにゅう わかめごはん ししゃものたつたあげ きりぼしだいこんのもの みそしる くだもの				ぎゅうにゅう		601 22.9
26日 (木) 	ぎゅうにゅう むぎごはん なまあげのごもくに みそしる ミルクプリン				ぎゅうにゅう		634 27.8
27日 (金) 	ぎゅうにゅう むぎごはん チキンとポークのハンバーガー やさいソテー ポテトスープ				ぎゅうにゅう		574 21.0
31日 (火) 	ぎゅうにゅう おさくらごはん 2しょくどん(ツナそぼろ) 2しょくどん(たまご) みそしる すりおろしりんご				ぎゅうにゅう		634 26.4

若葉が目まぶしく、初夏の風を感じる季節になりました。新学期が始まり1か月がたとうとしています。昔から「五月病」という言葉があるように、新しい環境の中でたまった疲れが出てくる時期です。休みの日にも早寝・早起きをし、食事をしっかり食べて、元気な心と体をつくりましょう。

朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい!

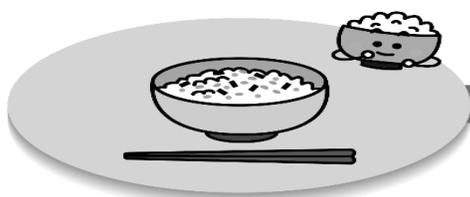
毎日、朝ごはんを食べていますか? 寝坊して食べる時間がなかったり、おなかがすいていなくて食べられなかったり、もともと食べる習慣がないご家庭もあるかもしれません。朝ごはんは、眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源として、とても大切です。また、朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、学力や運動能力が高い傾向にあることがわかっています。しっかり朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

早寝・早起き・朝ごはん!



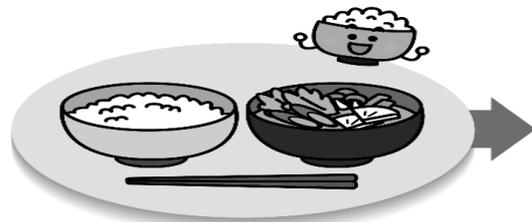
食べる習慣がない人

まずは、主食を食べることを目指しましょう。



主食を食べている人

主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを1品プラスしましょう。



主食+1品食べている人

さらに1品追加しましょう。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります!

