



# 5月

# こんだてよていひょう



三島市立坂小学校

\*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					エネルギー (kcal) たんぱく しつ(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		おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる	
		*炭水化物	*脂質	*たんぱく質	*無機質	*ビタミン・無機質	
1日 (月)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん とうふのカレーに フレンチサラダ てづくり まっちゃんミルクプリン	こめ・むぎ			ぎゅうにゅう		694 26.2
こどもの日 こんだて 2日 (火)	ぎゅうにゅう グリーンピースごはん てづくり チーズはるまき こんにやくサラダ みそしる こいのぼりゼリー	こめ・むぎ	あぶら	ウイナー	チーズ	グリーンピース コーン キャベツ・きゅうり たまねぎ・はねぎ メロンかじゅう	652 20.3
8日 (月)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん ハンバーグ マッシュルームソース コーンポテト やさいスープ	こめ・むぎ		ぶたにく・とりにく		たまねぎ・トマト・にんにく・しょうが マッシュルーム・トマトピューレ コーン たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ	621 23.3
9日 (火)	ぎゅうにゅう なめし きびなごフライ きりぼしだいごんののもの とんじる	こめ・むぎ	あぶら	きびなご・だいご	こんぶ	ひろしまな・きょうな・だいごのものは きりぼしだいごん・ほししいたけ・にんじん・さやいんげん ごぼう・にんじん・だいごん・はねぎ	612 23.4
10日 (水)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん じゃがいものそばろに おひたし みそしる かつおぶりかけ	こめ・むぎ	あぶら	ぶたにく	わかめ	しょうが・たまねぎ・にんじん・さやいんげん こまつな・キャベツ・コーン たまねぎ・はねぎ	617 21.3
11日 (木)	ぎゅうにゅう ちゅうかどん (むぎいりごはん) (ぐ) ワンタンスープ	こめ・むぎ でんぶん	あぶら・ごまあぶら	ぶたにく・かまぼこ	わかめ	たまねぎ・ほししいたけ・はくさい・にんじん・たけのこ にんじん・キャベツ・はねぎ	502 19.5
のうみんずさんより ロメインレタス 無償提供 12日 (金)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん とりのしおこうじからあげ ロメインレタスのソテー みそしる ブルーベリーゼリー	こめ・むぎ	あぶら	とりにく	わかめ	しょうが・にんにく コーン・にんじん・キャベツ・ロメインレタス えのき・だいごん・はねぎ ブルーベリーピューレ・ブルーベリーかじゅう	662 23.5
15日 (月)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん あじのフライ ごまソース キャベツのソテー ぐだくさんじる	こめ・むぎ	あぶら	あじ		にんじん・キャベツ ごぼう・だいごん・はねぎ	641 24.2
16日 (火)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん やきにく パンサンスー たまごスープ	こめ・むぎ	あぶら	ぎゅうにく・ぶたにく		ももパウチ・しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・ピーマン きゅうり・にんじん えのき・たまねぎ・パセリ	625 26.6
17日 (水)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん さわらとだいごのカシューナッツあえ おひたし みそしる	こめ・むぎ	あぶら・カシューナッツ	さわら	わかめ	こまつな・キャベツ・コーン たまねぎ・はねぎ	670 29.5
18日 (木)	ぎゅうにゅう おやかどん (むぎいりごはん) (ぐ) わかめスープ くだもの	こめ・むぎ さとう		たまご・とりにく	わかめ	ほししいたけ・にんじん・たまねぎ・グリーンピース たまねぎ・にんじん・にら きよみオレンジ	568 23.6
19日 (金)	ぎゅうにゅう ドライカレー (カレーごはん) (ルウ) じゃがいものちゅうかサラダ かこうござかな	こめ・むぎ	あぶら	ぎゅうにく・とりにく・だいご	スキムミルク・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・ピーマン にんじん・きゅうり	715 29.2

22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					エネルギー (kcal) たんぱく しつ(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		おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる	
		たんずいかぶつ *炭水化物	しつ *脂質	しつ *たんぱく質	むかしつ *無機質	むかしつ *ビタミン・無機質	
22日 (月)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん ツナコロッケ ブロッコリーのサラダ みそしる				ぎゅうにゅう		620 20.3
23日 (火)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん さばのこうみやき こまつなのびたし みそしる くだもの	こめ・むぎ			ぎゅうにゅう	たまねぎ ブロッコリー・コーン えのき・たまねぎ・はねぎ	600 28.1
24日 (水)	ぎゅうにゅう あげパン(シナモンあじ) ポトフ フルーツポンチ	こむぎこ・さとう	ショートニング・あぶら		ぎゅうにゅう スキムミルク あげパンだ♪	セロリー・にんじん・たまねぎ・キャベツ パインかん・ももかん・みかんかん・メロン	626 25.4
25日 (木)	ぎゅうにゅう ごもくたきこみごはん あつやきたまご きんぴら みそしる	こんにやく・こめ・むぎ		あぶらあげ・とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん・ほししいたけ ごぼう・にんじん・さやいんげん だいこん・はねぎ	562 24.6
運動会がんばろう & ふるさと給食 26日 (金)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん あしたカツ! むしキャベツ みそしる ふじさんゼリー	こめ・むぎ		ぎゅうにく・ぶたにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ・ながねぎ キャベツ だいこん・はねぎ	698 20.2
30日 (火)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん やきつくね ひじきのいために みそしる くだもの	こめ・むぎ		とりにく・かつおぶし	ぎゅうにゅう	キャベツ・しょうが にんじん・さやいんげん えのき・たまねぎ・はねぎ ニューサマーオレンジ	597 20.7
31日 (水)	ぎゅうにゅう うどん(めん) (しる) ちくわのいそべあげ ツナのあえもの	こむぎこ		とりにく・かまぼこ	ぎゅうにゅう	ほししいたけ・にんじん・はねぎ きゅうり・キャベツ・コーン	572 31.4

今月の給食は19回の予定です。仕入れの関係で献立を変更する場合があります。献立変更に伴い、アレルギー対応が必要となる児童には個別に連絡します。

☆お知らせ☆

- 5月2日 「こどもの日こんだて」です。坂小学校のみなさんが元気にすくすく成長しますように、と給食室でも願いをこめて作ります。おたのしみに♪
- 5月12日 「のうみんず」さんがロメインレタスを無償提供して下さいます。おいしくいただきます。
- 5月26日 「うんどうかいがんばろうこんだて」です。「あしたカツ!」を食べて、運動会をがんばりましょう。

☆5月においしい食材☆

- \*グリーンピースや絹さやなど
- \*新じゃがいも
- \*新たまねぎ

- ☆坂地区の生産者さんが届けてくださる野菜☆
- \*キャベツ(後藤さん)

元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。

朝ごはんの効果

やる気や集中力が高まる	イライラしにくくなる	運動能力アップ	便秘を予防する	生活リズムが整う
-------------	------------	---------	---------	----------

朝ごはんには、どんなものを食べていますか? ご飯だけ、パンだけ...という人もいるかもしれません。何かと忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。

<b>主食</b> ごはん おにぎり パン	<b>+ 汁物</b> 野菜のみそ汁 野菜スープ	<b>+ おかず(主菜)</b> 肉・魚・卵・大豆のおかず	<b>+ 果物</b> バナナ オレンジ	<b>+ 牛乳・乳製品</b> 牛乳 ヨーグルト
--------------------------------	--------------------------------	----------------------------------	----------------------------	--------------------------------

夕ごはんの残りや、冷凍食品などの市販品を活用してもOK!

悩み別・朝ごはんをおいしく食べるためのポイント

- ❗ 食べる時間がありません ...まずは頑張って20~30分ほど早く起きましょう。早起きをして朝の光を浴び、日中は元気に活動することで、寝つきもよくなり、早寝・早起きの習慣が身に付きます。
- ❗ おなかがすいていません ...夕ごはんを早めにすませましょう。塾や習い事などで夜遅くなる場合は、2回に分けて食べるのがおすすめです。また、寝る前にお菓子を食べたり、夜ふかしをしたりするのはやめましょう。

