



# 5月給食たより

倉敷市立天城小学校

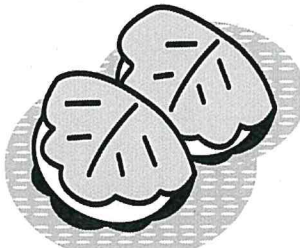
給食が始まって1ヶ月がたちました。まだ新しいクラスになれていないためなのか、いつもよりも給食の残菜が多いです。おいしい給食を作るので、好き嫌いをなくしっかり食べてもらいたいと思います。

1年生は、初めての給食当番でしたが、ていねいに給食を教室まではこび、配ぜんしていました。給食を食べる時間は、家庭よりも短いためか、少し食べきれない児童が多かったようです。家庭でも食べる時間を決めて、練習をすると食べられるようになるとおもいます。



こどもの日は「端午の節句」ともいいます。「端午」とは「月はじめの午の日」（端は、物事のはじまりという意味）のことで、「午」が「五」に通じることから、毎月5日をいうようになり、それが特に5月5日に限定されるようになりました。

こどもの日の食べ物の一つに、かしの葉でもちをくるんだ「かしわもち」があります。かしの葉は、新しい芽が育つまで古い葉が落ちないので、「子孫繁栄（家が代々続いていく）」という縁起をかつぎ、子ども達の健やかな成長を願って使われるようになったそうです。



## ◎今月の給食目標◎

### 身のまわいを

### せいけつにして食べよう



## 1日を元気にスタート!! 「早寝・早起き・朝ごはん」

朝ごはんを食べずに登校して、おなかがすいて勉強や運動に集中できずにボーッとしてしまったり、イライラしたりしたことはありませんか？ 朝ごはんは、眠っていた脳や体を目覚めさせ、生活リズムを整えてくれる大切な食事です。



早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

### こんな人はいませんか？

**食べる時間がありません。**

20~30分早く起きるようにしましょう。そのためには前日の夜に早く寝ることが大切です。

**おなかがすいてなくて、食べられません。**

前日の夜遅くに、何が食べていませんか？ 夕飯は、なるべく寝る2時間前までに済ませ、夜食はひかえましょう。

**朝ごはんが用意されていません。**

台所や冷蔵庫にあるものから、3つのグループを考えてバランス良く食べるようにしましょう。

おもにエネルギーのもとになる食品      おもに体をつくるもとになる食品      おもに体の調子を整えるもとになる食品



日付	献立名	食品の主なはたらき			エネルギー(kcal)
		エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	
2 (月)	ごはん 牛乳 さわらの緑茶揚げ いそ煮 豆腐とじゃがいものみそ汁	精白米 でん粉 油 ごま油 つき こんにやく 三温糖 じゃがいも	牛乳 さわら 若鶏肉 むね ぎざみ ひじき だいず 豆腐 中みそ 白み そ	にんじん ごぼう たまねぎ ねぎ 食塩 粉茶 しょうゆ みりん* 煮干し(だし) 水	658 29.5
6 (金)	玄米入りごはん 牛乳 肉じゃが キャベツの甘酢あえ ひじきふりかけ	アルファ一化玄米 精白米 じゃが いも サラダ油 糸こんにやく 上白 糖	牛乳 牛肉スライス しらす干し 小 ひじきふりかけ	にんじん たまねぎ さやいんげん 生 キャベツ しょうが	581 21.7
9 (月)	ごはん 牛乳 さげの塩焼き じゃがいものきんぴら きわかめのみそ汁	精白米 ごま油 じゃがいも 三温 糖	牛乳 さげ 豚肉もも 豆腐 油揚げ 塩蔵(きわかめ 中みそ 白みそ)	ごぼう にんにく にんじん 乾し たまねぎ ねぎ 食塩 みりん* しょうゆ 煮干し (だし) 水	594 29.8
10 (火)	牛乳 ひじき入りはりはり漬け	精白米 サラダ油 上白糖 糸こん にやく	牛肉ももスライス 牛乳 ひじき	たまねぎ ごぼう にんじん ねぎ 花切(だいこん しょうが)	551 20.8
11 (水)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 中華の酢の物 美生かん	精白米 サラダ油 上白糖 でん粉 マロニー ごま油	牛乳 豆腐 牛肉ミンチ 豚肉もも チ 赤みそ	しょうが にんにく にんじん 乾し いたけ たまねぎ ねぎ たけのこ ゆで りよくとろもやし きゅうり きく らげ 美生かん	598 23.6
12 (木)	パン 牛乳 ポイルウインナー ジャーマンポテ トピーンズスープ	コッパン じゃがいも バター サ ラダ油	牛乳 荒びきウインナー ベーコン 若鶏肉もも きざみ 冷凍手芷豆 金 時豆水煮	たまねぎ しょうゆ 白 チキンブイオン しょうゆ 水	636 24.2
13 (金)	豆ごはん 牛乳 焼きししゃも キャベツとたくあんのあるえ物 豚汁	精白米 つきこんにやく	牛乳 ししゃも 豚肉もも 油揚げ 赤 みそ 中みそ	アラスカ キャベツ 干切(たくあん漬 き) 水	508 23.3
16 (月)	ごはん 牛乳 若鶏の木の芽みそかけ 小松菜のあるえ物 わかめ汁	精白米 上白糖	牛乳 若鶏肉もも カツ用 白みそ 豆 腐 塩蔵わかめ	木の芽 キャベツ こまつな りよ くとろもやし にんじん たまねぎ ね ぎ	582 25.5
17 (火)	肉ごぼうどん 牛乳 ひじき入り酢の物 小魚のあまからめ(個袋)	学校給食用うどん 上白糖	牛肉スライス 牛乳 しらす干し 小 ひじき パリッジュ	ごぼう にんじん たまねぎ 乾しい たけ ねぎ キャベツ こまつな 酢	537 25
18 (水)	ジュシー 牛乳 にんじんしりしり もずくのみそ汁	精白米 サラダ油 上白糖 じゃが いも	豚肉もも 細切り昆布 ひじき 牛乳 まぐろ 水煮 もずく塩抜き 油揚げ 豆腐 中みそ 白みそ	にんじん 乾しいたけ さやいんげ ん 生 キャベツ たまねぎ ねぎ	535 23.7
19 (木)	パン 牛乳 豚肉のマーマレードソースかけ グリーンアスパラガスのサラダ てぼう豆のミネストローネ	コッパン 上白糖 オリーブ油 じゃがいも	牛乳 豚肉ロースカツ用 ベーコン 冷凍手芷豆	マーマレード にんにく キャベツ にんじん アスパラガス レモン 黒 汁 たまねぎ バセリ トマトホール 水	659 30.5
20 (金)	ごはん 牛乳 いり豆腐 はりはりあえ	精白米 サラダ油 じゃがいも 上 白糖 ごま油	牛乳 牛肉ミンチ しばり豆腐 卵 し らす干し 小 刻み昆布	にんじん たまねぎ 乾しいたけ ねぎ 花切(だいこん こまつな しょうが)	634 26
23 (月)	ごはん 牛乳 若鶏の磯辺揚げ きゅうりの酢の物 白玉のすまし汁	精白米 でん粉 油 上白糖 白玉 ふ	牛乳 若鶏肉もも カツ用 青のり粉 塩蔵わかめ	きゅうり キャベツ にんじん たま ねぎ えのきたけ ねぎ	609 23.7
24 (火)	ごはん 牛乳 ホイコーロー 中華スープ	精白米 サラダ油 上白糖 でん粉 ごま油	牛乳 豚肉もも 赤みそ ベーコン 豆 腐	にんにく にんじん たまねぎ キャ ベツ 青ピーマン 白ねぎ きくらげ チンゲンサイ	571 23.5
25 (水)	ごはん 牛乳 さばのピリ辛焼き 干草あえ にらたま汁	精白米 上白糖 でん粉	牛乳 さば 豆腐 卵	キャベツ りよくとろもやし こまつな にんじん たまねぎ えのきたけ にら	601 28.4
26 (木)	ミートサンド 牛乳 野菜スープ ヨーグルト	胚芽パン サラダ油 じゃがいも	牛肉ミンチ 豚レバーチップ 大豆ひ き肉 牛乳 ベーコン レンズ豆 水煮 ヨーグルト	にんじん たまねぎ 青ピーマン キャベツ バセリ ホールコーン 冷 凍	651 30
27 (金)	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 五目煮 えのきたけのみそ汁	精白米 上白糖 サラダ油 こん にやく	牛乳 豚肉ロースカツ用 若鶏肉 む ね ぎざみ だいず 角切り昆布 油 揚げ 豆腐 塩蔵わかめ 白みそ 中 みそ	しょうが にんじん ごぼう さやい んげん 生 たまねぎ えのきたけ ねぎ	665 29.7
30 (月)	ごはん 酢豚 チンゲン菜の中華あえ	精白米 でん粉 じゃがいも 油 サラダ油 上白糖 ごま油	牛乳 豚肉もも角切り	しょうゆ 中華スープストック ケ チャップ 酢	592 22.8
31 (火)	ソフトメンのチキントマトソースか け 牛乳 野菜と豆のサラダ	ソフトめん オリーブ油 上白糖 で ん粉	若鶏肉もも きざみ ベーコン 大豆 ペースト 粉チーズ 牛乳 ミックス ビーンス	にんにく たまねぎ トマトホール にんじん バセリ こまつな キャベ ツ	652 29.3

※ 献立は材料その他の都合により変更することがあります  
※ 特定原材料7品目(卵・乳・小麦・えび・かに・ピーナッツ・そば)を使用しない献立の日(飲用牛乳を除く)