

朝ごはんはスイッチ ON!



朝ごはんを食べる習慣はありますか？朝ごはんを食べると、よいことがたくさんあります。5月は、運動会に向けての練習や、外での活動も多くなってくると思いますので、朝ごはんを食べて元気に活動しましょう！



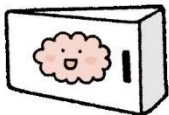
からだのスイッチ！

朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動することができます。



卵ちゃんの変身上手

わたしは、変身が得意な朝食にもってこいよ！



あたまのスイッチ！

ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。



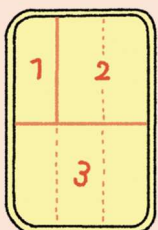
おなかのスイッチ！

からだは、朝食をとると、腸が動いて排便が促されるような仕組みになっています。

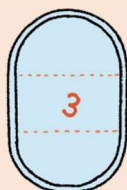
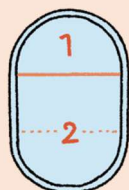


お弁当作りの参考に！

栄養バランスのよいお弁当の詰め方



【一段目】 【二段目】



5月15日に遠足がありますね。お弁当箱の面積を6等分して、主食が3、主菜が1、副菜が2の割合で詰めると、栄養バランスがよくなるといわれていますよ。

がんばっているよ！

1年生！



小学校での生活が始まり、3週間がたちました。給食時には、「全部食べられたよ！」「おかわりできた！」「好きなものがたくさんある！」など、いろいろな声が聞こえてきます。



お茶碗にごはん粒が残らないように気を付けて食べたり、姿勢よく食べられていたり…。すてきな姿を見せてくれています。

5月の予定こんだて



月	火	水	木	金
<ul style="list-style-type: none"> ・材料は主なものを載せています。アレルギー等で詳しい材料表が必要な方はお申し出ください。 ・牛乳は毎日200ml付きます。 ・★は卵、●は乳製品、○はえびを使用しています。 ・青果物は出荷状況により、変更する場合がありますので、ご了承ください。 ・給食で使用するししゃもは「子持ちカラフトししゃも」になります。 ・しらす干しやあさり、ししゃも等の海産物全般に小さなかに、えび等が混入している場合があります。 ・調味料の一部(しょうゆ、塩、こしょう、酒、みりん、砂糖、酢など)は紙面の都合上省略しています。 				



旬の食材 アスパラガス

給食では、できるだけ旬(たくさんとれて味がよく、栄養価も高い時期)の食材を献立に取り入れるよう心掛けています。

グリーンアスパラガスは5月から7月初めが旬の野菜です。

アスパラには、体の疲れをとるために効果的な成分「アスパラギン酸」と「ビタミンB1」が多く含まれています。

5月20日(水)「アスパラとコーンのソテー」で旬のアスパラを使用予定です。

4 みどりの日 	5 こどもの日 	6 振替休日 	7 ご飯 小松菜スープ ★ししゃも天ぷら ナムル <small>☆ベーコン・小松菜・緑豆春雨・ホールコーン・鶏がらスープ・昆布・おろあじ☆カラフトししゃも・小麦粉・卵・揚げ油☆ほうれん草・もやし・人参・唐辛子・ごま油・白ごま</small>	8 カレーうどん フレンチポテト ジュシーオレンジ <small>☆鶏肉・油揚げ・人参・玉ねぎ・たけのこ水煮・ごぼう・干しいたけ・ほうれん草・たまごたけ・長ねぎ・小麦粉・カレー粉・カレーウ・おろあじ・昆布☆フレンチポテト・揚げ油</small>
11 ●チキンウインナーライス ●南瓜コロツケ 大根サラダ <small>☆米・大麦・バター・トマト缶詰・カットチキンウインナー・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・グリーンピース・ケチャップ☆【加工品】かぼちゃコロツケ・揚げ油☆大根・まぐろ水煮・きゅうり・人参・白ごま・ごま油</small>	12 ご飯 豚汁 揚げぎょうざ のりの佃煮 <small>☆豚肉・豆腐・じゃがいも・板こんにやく・にんじん・大根・玉ねぎ・ごぼう・長ねぎ・しょうが・おろあじ・宗田・昆布☆【加工品】ぎょうざ・揚げ油☆もみのり・ひじき・水あめ</small>	13 ★●角食 イタリアンスープ ★ほっけのオートミールフライ いちごジャム <small>☆ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・ホールコーン・パセリ・アルファベットマカロニ・鶏がらスープ・鳥から☆ほっけ・小麦粉・卵・オートミール・パン粉・揚げ油</small>	14 豚すき丼 味噌汁 黄桃缶 <small>☆豚肉・白滝・玉ねぎ・たけのこ水煮・たまごたけ・ほうれん草☆じゃがいも・カットわかめ・長ねぎ・おろあじ・昆布</small>	15 遠足 お弁当の日
18 ビビンバ ひじき春巻 フルーツミックス <small>☆米・大豆・豚肉・焼き豆腐・メンマ・長ねぎ・しょうが・にんにく・ごま油・豆板醤・人参・小松菜・もやし・白ごま・唐辛子☆【加工品】ひじき春巻・揚げ油☆みかん缶・パン缶・黄桃缶・洋菜缶</small>	19 ご飯 味噌汁 ★チキンカツ(中濃ソース) おひたし <small>☆豆腐・なめこ・長ねぎ・おろあじ・昆布☆鶏肉・小麦粉・卵・パン粉・揚げ油☆ほうれん草・もやし・糸かつお</small>	20 ★●黒コッペパン ●ポテトクリーム煮 ●アスパラとコーンのソテー パイン缶詰 <small>☆ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・マッシュルーム・小麦粉・バター・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・パセリ・鶏がらスープ☆【加工品】別路産たらフライ・揚げ油☆ハム・緑豆春雨・ひじき・小松菜・ごま油・からし</small>	21 ご飯 豆腐のカレーソース さんまの竜田揚げ 磯和え <small>☆豆腐・豚肉・玉ねぎ・人参・しょうが・にんにく・グリーンピース・りんご・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・鶏がらスープ☆さんま・しょうが・小麦粉・片栗粉・揚げ油☆小松菜・もやし・もみのり</small>	22 味噌ラーメン シナモンポテト 甘夏かん <small>☆豚肉・玉ねぎ・人参・しょうが・にんにく・白すりごま・白ごま・ごま油・豆板醤・もやし・玉ねぎ・メンマ・ほうれん草・長ねぎ・茎わかめ・鳥がら・豚骨・煮干し・昆布☆さつまいも・揚げ油・シナモン</small>
25 深川めし 味噌汁 ★●ちくわチーズつめ揚げ <small>☆米・大麦・昆布・あさり水煮・しょうが・にんじん・ごぼう・だし汁・葉だいこん☆厚揚げ・小松菜・おろあじ・昆布☆白ちくわ・チーズ・小麦粉・卵・揚げ油</small>	26 ハヤシライス コロコロサラダ <small>☆豚肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも・セロリ・しょうが・にんにく・マッシュルーム・グリーンピース・小麦粉・カレー粉・トマトピューレ・ケチャップ・トマト缶詰・チミグラスソース・オールのライス・ナツメグ・鶏がらスープ☆ハム・凍り豆腐・人参・きゅうり・ホールコーン・白ごま</small>	27 ★●コッペパン ●クリームシチュー・カレー風味 釧路産たらフライ 小松菜サラダ <small>☆豚肉・カレー粉・セロリ・じゃがいも・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・カレーウ・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・鶏がらスープ☆【加工品】別路産たらフライ・揚げ油☆ハム・緑豆春雨・ひじき・小松菜・ごま油・からし</small>	28 ご飯 豆腐のトトロ煮 うの花コロツケ ジュシーオレンジ <small>☆豆腐・鶏肉・小松菜・長ねぎ・人参・しょうが・にんにく・片栗粉・鶏がらスープ☆【加工品】うの花コロツケ・揚げ油</small>	29 山菜うどん きなこポテト 黄桃缶 <small>☆鶏肉・油揚げ・つと・地たけのこ・ひき水煮・わらび水煮・たまごたけ水煮・なめこ・干しいたけ・だし汁・長ねぎ・ほうれん草・唐辛子・おろあじ・昆布☆フレンチポテト・揚げ油・きな粉</small>