



5月 予定献立



日	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	血や肉や骨になる食品		体の調子を整える食品		熱や力になる食品		小学生	中学生	おしらせ ひとくちメモ
				(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		I類群-	I類群-	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質	たんぱく質	
				魚・肉・卵 大豆	牛乳・小魚 海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋 砂糖	油脂類	脂質	脂質	
				食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量	食塩相当量			
1月	麦ご飯	○	春雨スープ 厚揚げと豚肉の味噌炒め 棒々鶏サラダ	なると ふたにく あつあげ、みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん、にら ピーマン	たまねぎ、たけのこ はくさい、しょうが しいたけ、キャベツ きゅうり、もやし	むぎごはん はるさめ さとう でんぶん	こめあぶら ごまあぶら ごま	613 kcal 28.1 g 16.7 g 2.0 g	711 kcal 32.3 g 18.6 g 2.4 g	厚揚げと豚肉のみそ炒めには、春キャベツも使用します。回鍋肉のような炒め物です。
2火	五目おこわ	○	きぬさやのみそ汁 かつおの竜田揚げ 青じそ風味和え かしわもち	あぶらあげ とりにく みそ かつお(魚)	ぎゅうにゅう	にんじん さやえんどう あおじそこ	しいたけ、ごぼう たまねぎ、えのき しょうが、きゅうり キャベツ、もやし	むぎごはん もちごめ さとう じゃがいも でんぶん、こめこ かしわもち	こめあぶら	710 kcal 29.5 g 15.3 g 2.0 g	823 kcal 34.0 g 16.7 g 2.4 g	子どもの日献立
8月	麦ご飯	○	わかたけ汁 鳥のつくね味噌だれ 土佐酢和え	とうふ とりにく たまご、みそ かまぼこ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん しそ	たけのこ、えのき ねぎ、たまねぎ ごぼう、キャベツ きゅうり	むぎごはん パンこ さとう	ごま	582 kcal 24.9 g 15.7 g 1.9 g	682 kcal 28.9 g 17.7 g 2.6 g	土佐酢和えは、合わせ酢とかつお節で野菜を和えます。かつおの産地「高知県」は「土佐」と呼ばれていました。
9火	発芽玄米ご飯	○	豚汁 きびなごの南蛮漬け 沢庵和え	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう きびなご(魚)	にんじん こまつな	ごぼう、だいこん ねぎ、キャベツ たくあん レモンかじゅう	はつがげんまい ごはん でんぶん さとう	こめあぶら ごま	608 kcal 27.6 g 17.5 g 2.1 g	704 kcal 31.7 g 19.4 g 2.4 g	かみかみ献立
10水	麦ご飯	○	キムチスープ 豚肉のみそ焼き 春雨サラダ	とりにく とうふ、みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	えのき はくさい はくさいきむち きゅうり キャベツ	むぎごはん しらたき、さとう はるさめ	こめあぶら ごまあぶら	625 kcal 27.0 g 19.7 g 2.1 g	724 kcal 31.0 g 22.1 g 2.3 g	キムチのイメージは「辛い」でしょうか？小学校1年生も食べるので、甘めの学校給食用のキムチを選んでます。
11木	丸パン	○	ミネストローネ 手作りコロッケ 海藻サラダ	とりにく たいず ぎゅうにく たまご	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん トマト パセリ	にんにく、セロリー たまねぎ、キャベツ だいこん、きゅうり コーン	まるパン ソルガム じゃがいも こむぎこ、パンこ さとう	オリーブゆ こめあぶら	662 kcal 26.8 g 24.3 g 3.0 g	771 kcal 30.6 g 27.5 g 3.4 g	新じゃがのおいしい季節です。牛ひき肉、玉ねぎ、人参、パセリと一緒に丸めて、コロッケを作ります。
12金	麦ご飯	○	バターチキンカレー ちょうちよマカロニサラダ 果物(夏みかん)	とりにく ハム	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん トマト アスパラガス	にんにく、しょうが セロリー、たまねぎ キャベツ なつみかん	むぎごはん マカロニ	バター ノンエッグ マヨネーズ	691 kcal 28.2 g 20.1 g 1.7 g	804 kcal 32.3 g 22.5 g 2.2 g	お話献立
15月	麦ご飯	○	かき卵汁 筑前煮 凍り豆腐のあえもの	なると、たまご とりにく こおりどうふ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな きやえんどう にら	たまねぎ、えのき しいたけ、たけのこ れんこん、ごぼう キャベツ	むぎごはん でんぶん こんにやく さとう	こめあぶら	595 kcal 26.9 g 14.6 g 2.0 g	691 kcal 31.6 g 16.3 g 2.5 g	「筑前の国」とは、今の福岡県です。「筑前煮」は福岡県の郷土料理です。
16火	麦ご飯	○	沢煮椀 鯖の味噌煮 ゆかり和え	ぶたにく さば(魚) みそ	ぎゅうにゅう	にんじん みつば こまつな あかじそこ	たけのこ、えのき だいこん、ごぼう はくさい、しょうが キャベツ、もやし	むぎごはん さとう	こめあぶら	597 kcal 28.0 g 18.3 g 2.1 g	694 kcal 32.7 g 20.6 g 2.6 g	「沢煮椀」の「沢」には「たくさんの」という意味があります。干切りにした肉や野菜がたくさん入った汁です。
17水	麦ご飯	○	とうふのすまし汁 みそすき丼の具 わかめときゅうりの酢の物	とうふ ぎゅうにく みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな こねぎ	たまねぎ、はくさい ごぼう、しめじ きゅうり、キャベツ	むぎごはん こんにやく	こめあぶら	610 kcal 25.8 g 19.1 g 2.0 g	703 kcal 29.6 g 21.5 g 2.8 g	「みそすき丼」は、おとなり須坂市の郷土料理です。その昔、お客様をもてなすために作ったそうです。
18木	コッペパン	○	米粉のクリームスープ アスパラと鶏肉のレモンあえ コールスローサラダ	ウィンナー しいんげん とりにく	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん パセリ アスパラガス	たまねぎ、コーン レモンかじゅう キャベツ、きゅうり	コッペパン じゃがいも ごまこ でんぶん こむぎこ、さとう	バター こめあぶら	658 kcal 31.3 g 22.1 g 2.4 g	765 kcal 36.0 g 24.9 g 3.0 g	戸隠の給食では、小麦粉とバターと牛乳でホワイトルウを作りますが、今回は、米粉でとろみつけます。
19金	キムタクご飯	○	水菜とえのきのスープ いかあられ ポテトサラダ	ベーコン とりにく いか	ぎゅうにゅう あおりのり	にんじん みずな	たくあん はくさいキムチ しょうが、たまねぎ えのき、もやし きゅうり、コーン	むぎごはん でんぶん こむぎこ じゃがいも	こめあぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ	616 kcal 26.3 g 20.1 g 2.6 g	717 kcal 30.1 g 22.6 g 3.3 g	キムタクご飯は、長野県塩尻市の学校給食から生まれた料理です。
22月	麦ご飯	○	ホタテ入りの中華卵スープ ブルコギ こんにやくサラダ	ホタテ たまご ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ちんげんさい にら、こまつな	しょうが、セロリー たまねぎ、しいたけ にんにく、もやし コーン、キャベツ	むぎごはん でんぶん さとう こんにやく	こめあぶら ごま ごまあぶら	591 kcal 28.0 g 14.9 g 1.9 g	700 kcal 33.3 g 17.1 g 2.2 g	ブルコギは韓国料理です。「ブル」は「火」、「コギ」には「肉」という意味があるそうです。
23火	麦ご飯	○	凍り豆腐のみそ汁 鮭の幽庵焼き ごま和え	こおりどうふ みそ さけ(魚)	ぎゅうにゅう	にんじん ちんげんさい こまつな	たまねぎ、はくさい ゆずかじゅう キャベツ、もやし	むぎごはん じゃがいも さとう	ごま	596 kcal 26.6 g 17.5 g 2.0 g	700 kcal 30.4 g 20.0 g 2.3 g	「幽庵焼き」とは醤油、みりんの他に柑橘の果汁を加えて下味つけます。今回はレモン果汁の予定です。
24水	麦ご飯	○	みそコーンスープ レバーのケチャップがらめ 切干大根のはりはり漬け	なると、みそ とりにく ふたレバー だいず	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ちんげんさい	たまねぎ、もやし コーン、しょうが にんにく まりほしだいこん きゅうり	むぎごはん でんぶん さとう	こめあぶら	639 kcal 26.3 g 16.9 g 2.0 g	739 kcal 30.0 g 18.9 g 2.4 g	戸隠の給食では、小麦粉とバターと牛乳でホワイトルウを作りますが、今日は、米粉でとろみつけます。
25木	フレンチトースト	○	オニオンスープ カスレ グリーンサラダ	たまご ベーコン とりにく ウィンナー いんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト プロックリー	たまねぎ、えのき はくさい、にんにく セロリー、キャベツ きゅうり	しょくパン さとう	バター こめあぶら オリーブゆ	634 kcal 29.6 g 23.2 g 3.1 g	733 kcal 34.1 g 26.2 g 3.8 g	「カスレ」は、鶏肉、ウィンナー、野菜といんげん豆を煮込んだフランス料理です。給食では鶏肉の代わりに鶏肉を使います。
26金	麦ご飯	○	野菜たっぷりみそ汁 ソースチキン勝つ 紅白フルーツ白玉	あぶらあげ みそ、とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ、だいこん えのき、キャベツ なつみかん パインかん レモンかじゅう	むぎごはん こむぎこ、パンこ さとう しらたまだんご カクテルゼリー ナタデココ	こめあぶら	713 kcal 27.4 g 17.6 g 1.9 g	830 kcal 31.3 g 19.6 g 2.2 g	運動会応援献立
29月	うどん	○	おにかけ汁 笹ずし 磯マヨサラダ	あぶらあげ とりにく、ツナ たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	たまねぎ、ごぼう だいこん、しめじ ぜんまい、しいたけ たけのこ、みずづけ べにしょうが もやし、キャベツ	うどん むぎごはん もちごめ さとう	こめあぶら ノンエッグ マヨネーズ	631 kcal 24.6 g 18.8 g 2.2 g	729 kcal 28.2 g 21.0 g 2.8 g	小学校は運動会の練習でお休み
30火	麦ご飯	○	白菜とベーコンのスープ 鹿肉のチーズハンバーグ 小松菜サラダ	ベーコン ぶたにく しかにく たまご	ぎゅうにゅう チーズ	トマト こまつな	はくさい、たまねぎ しめじ、にんにく だいこん、キャベツ コーン	むぎごはん じゃがいも パンこ、さとう	オリーブゆ こめあぶら	636 kcal 29.8 g 20.2 g 1.9 g	739 kcal 34.3 g 22.7 g 2.3 g	ジビエ献立
31水	麦ご飯	○	かぶのトロみ汁 赤魚の香味ソースかけ つぼ漬和え	とりにく かまぼこ あかうお (魚)	ぎゅうにゅう	にんじん かぶ、こねぎ	しめじ、かぶ はくさい、にんにく しょうが、キャベツ きゅうり、つぼづけ レモンかじゅう	むぎごはん でんぶん さとう	こめあぶら ごまあぶら ごま	591 kcal 25.1 g 16.5 g 2.1 g	681 kcal 28.8 g 18.2 g 2.5 g	「つぼ漬け」とは、鹿野島など南九州を代表する漬物です。パリパリとした食感が楽しめます。

☆献立は都合により変更になります。



食育だより 5月



<5月の目標>

丈夫な体をつくる

今月末には、小学校では運動会、中学生は中体連の大会が始まります。

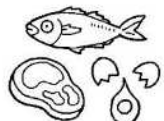
バランスのとれた **食事** + **運動** + **休養** (すいみん) を意識しましょう。

食事でエネルギーや栄養を
しっかりとりましょう

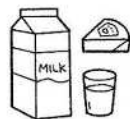
スポーツをする人はエネルギーや栄養素を多く必要とします。さらに、子どもは成長に使う分も必要です。家族より量を増やしたり、料理を追加したりして、しっかりエネルギーや栄養素をとりましょう。

筋力・瞬発力をつけたい人は

たんぱく質



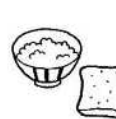
カルシウム



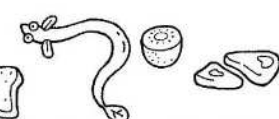
筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を含むものも多いので、とりすぎに注意します。また、丈夫な骨をつくるため、カルシウムを含む食品も大切です。

持久力をつけたい人は

炭水化物



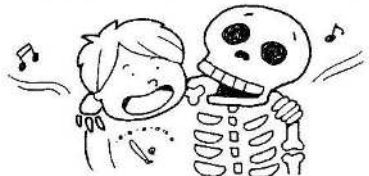
ビタミンB群・C



エネルギー源の炭水化物を含む食品と、これをエネルギーにかえるのに必要なビタミンB群をとりましょう。また、体の調子をととのえるビタミンCや、貧血予防に役立つ鉄を含む食品も大切です。

骨の成長に必須 カルシウム豊富な バランスのよい食事

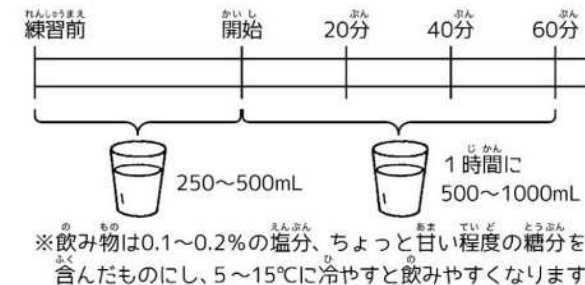
丈夫な骨づくりのためには、骨の構成成分であるカルシウムやたんぱく質をとることが大切です。また、カルシウムの吸収を助けるビタミンDや、骨の形成を助けるビタミンKもとるとよいでしょう。ビタミンDは魚に多く、ビタミンKは緑黄色野菜や納豆に多く含まれています。



◎ 5月の献立では、「きびなごの南蛮漬け」「レバーのケチャップがらめ」で、カルシウムや鉄を摂ることができます。

練習中の水分補給のタイミング

水分はこまめにとりましょう。具体的には練習前に250~500mL、練習中は20分に1回程度給水タイムをとって、1時間に500~1000mLとるようにしましょう。汗をかくと体内の塩分も失うので、塩分と一緒に補給しましょう。



☆トレーニングや試合の前後で体重測定をすると、水分補給が足りているかどうか確認でき、どのくらい準備したらよいか分かります。熱中症に気をつけましょう。

運動会で力を出すために大切なこと

生活習慣

早起き



早寝

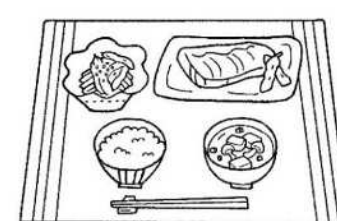


朝ごはん



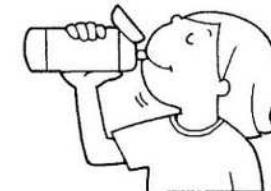
体調をととのえるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早起き早寝の習慣を身につけましょう。

栄養バランス



力を発揮するためには、好き嫌いなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせて食べるといろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。

水分補給

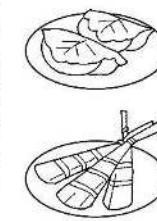


運動中の水分補給は、少量をこまめにとるように心がけましょう。

☆五月五日の子どもの日にちなんで、5月2日は『子どもの日献立』です☆

端午の節句

端午の節句は、男の子の成長を祝う行事です。こいのぼりや、武者人形を飾ったり、かしわもちやちまきを食べたりします。かしわの葉は、新芽が育つまで古い葉が落ちないことから、跡継ぎが絶えないようにとの願いが込められています。ちまきは、古代中国から伝わったものです。



春と秋にかつお旬がある!?

かつおは、春から初夏にかけて三陸沖まで北上し、秋から南下します。季節によって味わいかわり、春頃の「初かつお」はたたきに、秋頃の「戻りかつお」は刺身がおすすです。

