



# 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 (あかのなかま)		体の調子を整える食品 (みどりのなかま)		熱や力になる食品 (さいろのなかま)		小学生 I類 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	中学生 I類 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	おしらせ ひとくちメモ
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
				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			
1金	五目おこわ	○	若竹汁 かつおの角煮 梅の香和え 柏餅	とりにく あぶらあげ かまぼこ とうふ、 かつお(魚) みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	ごぼう、たけのこ えだまめ、たまねぎ えのき、しょうが キャベツ、きゅうり もやし、うめ	むぎごはん もちごめ こんにやく さとう かしわもち	こめあぶら	641 kcal 30.4 g 11.0 g 2.5 g	770 kcal 37.1 g 12.1 g 3.4 g	子どもの白 献立
7木	ココア揚げパン	○	もずく汁 鶏肉の照り焼き くずきりサラダ	とうふ とりにく みそ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん、みずな	たまねぎ、えのき はくさい しょうが、にんにく キャベツ、きゅうり コーン	ココアあげパン さとう くずきり	こめあぶら ごまあぶら ごま	597 kcal 28.2 g 21.4 g 3.0 g	739 kcal 34.4 g 25.4 g 3.7 g	ココアあげパンは、 子どもたちから人気 のある揚げパンで す。きなこやシナモン もできます。
8金	スパゲッティ	○	ツナマトソース 海藻サラダ ほうれん草のカップケーキ	ツナ、たまご	ぎゅうにゅう かいそう チーズ	なばな、トマト にんじん ほうれん草	にんにく、セロリー たまねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ、コーン	スパゲッティ さとう ホットケーキ ミックス	こめあぶら オリーブ油 ごまあぶら	664 kcal 28.4 g 20.0 g 2.2 g	825 kcal 34.9 g 24.0 g 2.8 g	1・2年生 交流遠足 中学生 西部中との交流
11月	麦ご飯	○	田舎汁 豆腐とひじきのまん丸焼き たくあん和え	きぬあげ みそ、とりにく とうふ、たまご	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん、こまつな	ごぼう、だいこん ねぎ、しょうが、もやし キャベツ、きゅうり たくあん	むぎごはん じゃがいも パンこ でんぶん、さとう	こめあぶら	602 kcal 25.4 g 18.3 g 2.4 g	765 kcal 31.7 g 21.4 g 3.0 g	「まんまる焼き」は、 とりのひき肉と豆腐、 ひじきをハン バーグのようにして焼 きます。
12火	キムタクご飯	○	キャベツ豚汁 きびなごのカレー揚げ 新じゃがポテトサラダ	ベーコン ぶたにく とうふ、みそ	ぎゅうにゅう きびなご(魚)	にんじん	たくあん はくさいキムチ たまねぎ、だいこん キャベツ、きゅうり コーン	むぎごはん こんにやく じゃがいも	ごま、 こめあぶら ノンエッグ マヨネーズ	615 kcal 25.6 g 19.1 g 3.1 g	764 kcal 30.7 g 22.9 g 3.7 g	きびなごは、頭から 尻尾まで食べられ る。カルシウムたつぷ りの魚です。
13水	麦ご飯	○	ワンタン汁 ヤンニョムチキン もやしのチョレギ和え	ぶたにく とりにく、みそ	ぎゅうにゅう	にんじん、いら ほうれん草	しいたけ、たまねぎ はくさい、にんにく もやし、だいこん きゅうり	むぎごはん ワンタン、でんぶん こむぎこ、さとう	こめあぶら ごま	636 kcal 28.6 g 18.3 g 2.5 g	810 kcal 34.8 g 21.4 g 3.4 g	3月に希望献立で出 てきたチョレギドレ ッシングで、もやしを和 えていただきます。
14木	コッパパン	○	クリームシチュー 森のアスパラサラダ 宇和ゴールド	とりにく たまご	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん、こまつな アスパラガス	にんにく、たまねぎ コーン、キャベツ うわゴールド	コッパパン じゃがいも マカロニ	こめあぶら ドレッシング	621 kcal 27.2 g 20.1 g 2.3 g	764 kcal 33.0 g 24.0 g 2.7 g	宇和ゴールドは、み かんのなかまです。 自分で皮をむいて食 べられると良いです ね。
15金	麦ご飯	○	吉野汁 鯖のみそ煮 のりっこ和え	とりにく さば(魚) みそ、かまぼこ	ぎゅうにゅう のり	にんじん、こまつな	たまねぎ、しめじ かぶ、しょうが キャベツ、もやし うめ	むぎごはん でんぶん さとう	こめあぶら	592 kcal 27.9 g 18.0 g 2.2 g	752 kcal 34.6 g 21.1 g 2.9 g	1・2年生 交流遠足予備日 (給食なし)
18月	麦ご飯	○	豆腐チゲスープ しゅうまい 春雨サラダ	ぶたにく とうふ、みそ とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん、いら	しょうが、にんにく えのき、はくさいキムチ キャベツ、たまねぎ きゅうり	むぎごはん しゅうまいのかわ でんぶん、さとう はるさめ	こめあぶら ごま	606 kcal 25.2 g 17.8 g 2.4 g	768 kcal 30.6 g 20.8 g 3.0 g	チゲは韓国の言葉で 「鍋」を意味します。 キムチの入った、豆 腐たっぷり具だくさ んのスープです。
19火	うどん	○	きつねうどん汁 さつまいもと大豆の青のりがらめ 即席漬け	とりにく あぶらあげ ちくわ だいたず	ぎゅうにゅう あおのり しおこんぶ	にんじん	たまねぎ、だいこん えのき、キャベツ きゅうり	うどん さとう さつまいも でんぶん	こめあぶら	623 kcal 25.8 g 19.4 g 2.4 g	774 kcal 31.4 g 22.9 g 3.2 g	鬼無里の給食では、 ソフト麺ではなく、コ シのある、食塩ゼロ のうどんをいただい ています。
20水	麦ご飯	○	五目スープ 酢豚 中華サラダ	なると きぬあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ピーマン	たまねぎ、しめじ はくさい、しょうが たけのこ、しいたけ キャベツ、きゅうり	むぎごはん でんぶん さとう はるさめ	こめあぶら ごまあぶら ごま	618 kcal 25.4 g 20.1 g 2.2 g	784 kcal 31.2 g 23.7 g 2.8 g	酢豚は、中国の言葉 で「ケールオロウ」も くもく食べるという 意味だそうです。よ く噛んでいただきま しょう。
21木	ツナコーンパン	○	ミネストローネ 糸かんでんのサラダ	ツナ、とりにく だいたず かまぼこ	ぎゅうにゅう チーズ かんでん	にんじん トマト	たまねぎ、コーン にんにく、セロリー だいこん、キャベツ	コッパパン じゃがいも マカロニ	ノンエッグ マヨネーズ オリーブ油	601 kcal 27.6 g 25.2 g 2.9 g	740 kcal 33.5 g 30.4 g 3.7 g	ツナとじゃがいもを マヨネーズで和えた 具を挟み、チーズを のせて焼きます。
22金	麦ご飯	○	かぶのとろみ汁 いわしのポテトサンドフライ こんにやくサラダ	とりにく とうふ、 いわし(魚) たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん みずな、パセリ	たまねぎ、かぶ にんにく、キャベツ きゅうり、コーン	むぎごはん でんぶん じゃがいも こむぎこ、パンこ こんにやく さとう	こめあぶら	671 kcal 26.9 g 21.6 g 2.1 g	851 kcal 33.4 g 25.8 g 2.8 g	いわしのポテトサン ドフライは、鬼無里の 手の込んだ手作りメ ニューのひとつです。
25月	麦ご飯	○	じゃが芋と麩のみそ汁 みそすき丼の具 小松菜とひじきのサラダ	あぶらあげ みそ ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん チンゲンサイ こまつな	たまねぎ、えのき ごぼう、しめじ キャベツ	むぎごはん じゃがいも、ふ こんにやく さとう、でんぶん	こめあぶら	588 kcal 25.2 g 15.9 g 2.2 g	742 kcal 31.1 g 18.5 g 2.8 g	みそすき丼は、おと なり須坂市の郷土料 理です。
26火	麦ご飯	○	辛味豆腐汁 ちくわの磯辺揚げ おかか和え	ぶたにく とうふ みそ、ちくわ かつおぶし	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん、こまつな	たまねぎ キャベツ、もやし	むぎごはん てんぷらこ	こめあぶら	605 kcal 25.3 g 16.4 g 2.7 g	769 kcal 31.2 g 19.0 g 3.3 g	ちくわはその昔、塩 いかのように、日本 海側から塩を詰めて 運ばれたそうです。
27水	中華麺	○	マーボーラーメンスープ 切干大根ののりごまネーズ マーラーカオ	ぶたにく とうふ、みそ たまご	ぎゅうにゅう のり	にんじん、いら	にんにく、しょうが たまねぎ、たけのこ きりほしだいこん きゅうり、キャベツ	ちゅうかめん でんぶん こむぎこ、さとう	こめあぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ	730 kcal 27.3 g 24.1 g 2.3 g	908 kcal 33.7 g 29.3 g 2.8 g	マーラーカオは、卵 をたくさん使った、 中華蒸しパンです。
28木	コッパパン	○	ABCスープ スペイン風オムレツ ツナコーンサラダ	とりにく ベーコン たまご、ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな みずな	にんにく、セロリー たまねぎ、だいこん えだまめ、キャベツ コーン レモンかじゅう	コッパパン マカロニ じゃがいも さとう	こめあぶら ごま	611 kcal 28.2 g 24.2 g 3.2 g	757 kcal 34.6 g 28.9 g 3.7 g	スペイン風オムレツ にはたくさん具が 入っています。
29金	麦ご飯	○	バターチキンカレー マカロニサラダ ワインゼリー	とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト かんでん	にんじん ほうれん草 トマト アスパラガス	しょうが、にんにく たまねぎ キャベツ、コーン	むぎごはん じゃがいも マカロニ さとう、ナタデココ	バター ノンエッグ マヨネーズ	689 kcal 27.6 g 19.5 g 1.9 g	880 kcal 33.5 g 23.3 g 2.5 g	ワインゼリーは、アル コール分を蒸発させ て作ります。ワイン 味のちよびり大人 のゼリーです。

# 食育だより



## 5月の目標 丈夫な体をつくろう

風薫る5月。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましよう。

### 食事

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。

### 睡眠

朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。

### 運動

適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。

バランスのとれた食事 + 休養(すいみん) + 運動 が大切です!

## 運動会で力を出すために大切なこと

### 生活習慣

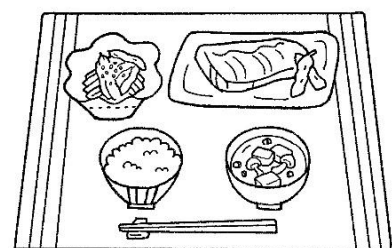
#### 早起き

#### 早寝

#### 朝ごはん

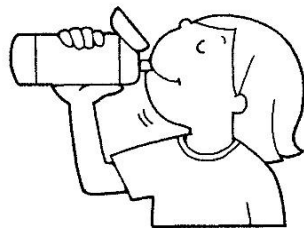
体調をととのえるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早起き早寝の習慣を身につけましょう。

### 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



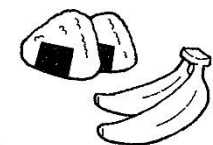
運動中の水分補給は、少量をこまめにとるように心がけましょう。

### 食べることも寝ることも

### 大切なトレーニング!

## 激しい運動の後はすばやく補給を

激しい運動をすると筋肉中に蓄えられたエネルギー源を多く使います。運動後なるべく早く補給した方が、疲労回復は早くなります。ごはんやパン、いもやバナナなどで炭水化物を補給しましょう。



### 栄養のバランスと必要な量

~成長に必要な栄養も忘れずに!~

① 主食	② 主菜
③ 副菜	④ 汁物
⑤ 牛乳・乳製品	⑥ 果物

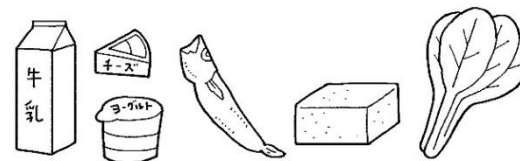
日常の分

成長に使う分

運動の分

### 骨や歯をつくるカルシウム

カルシウムは、丈夫な歯や骨をつくったり、体のさまざまな機能を調節したり、神経伝達を正常に保ったりする働きがあります。牛乳・乳製品、小魚、大豆製品、一部の緑黄色野菜などに多く含まれています。今は、骨の成長にとっても大切な時期です。カルシウムをしっかり摂ることで、高齢者になってからの骨粗しょう症を防げる可能性も高くなります。いろいろな食品でとりましょう。



### 赤血球のもとになる鉄

鉄は、血液の成分の一つである赤血球をつくり、全身に酸素を運ぶ働きなどがあります。

#### ●不足すると

貧血を引き起こし、頭痛、めまい、疲れやすくなるなどの症状があらわれます。



#### ●多く含まれている食品

レバーや赤身の肉類、かつお、大豆加工食品、こまつななどに多く含まれます。

