

給食だより 5月号

野々市市小学校給食センター

新学期の給食が始まって1か月が経ちました。1年生も少しずつ給食に慣れ、給食の時間を楽しみにしてくれているようです。

さて、成長期にある子どもたちにとって、朝食は元気に1日をスタートさせるうえでとても大切な食事です。朝ごはんをしっかり食べて登校するようにしましょう。



朝ごはんの「なぜ」「なに」「どうする」



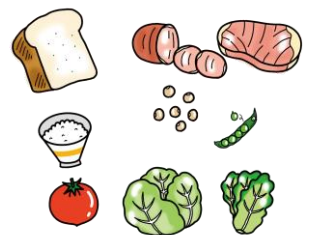
なぜ朝ごはんが必要なの？

寝ている間も体はエネルギーを使います。特に脳がエネルギーとして使うブドウ糖は体に蓄えられる量に限りがあるため、朝ごはんを食べないと、脳はエネルギー不足になってしまいます。さらに朝ごはんには体に朝が来たことを知らせ、体温を上げて体を活動モードにするスイッチを入れる役割もあります。



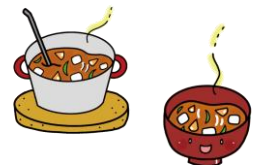
ごはん(パン)だけじゃダメなの？

脳の栄養となるブドウ糖は、主にでんぷんなど炭水化物から作られます。ごはんやパンには炭水化物が多く含まれていますが、効率よくエネルギーにするためにはビタミンB1が必要です。ビタミンは野菜や果物類に多いイメージがありますが、肉類や豆類などにも多く含まれています。さらに1回に食べておきたい量の野菜を摂るためには、朝ごはんから野菜をしっかり食べおくことも大切です。野菜にはビタミン類や食物繊維が多く、体の調子を整えてくれます。



どうしたらいいの？

朝の忙しい時間、手間のかかる調理はなかなか難しいですね。冷蔵庫で保管した前日の夕食の残りをアレンジしたり、みそ汁を具たくさんにしておかずと兼用しましょう。牛乳や納豆、豆腐など、そのまま食べられるものもおすすめです。



手軽にもう一品！そのまま食べられるおかず・デザート

おもに体を作るもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品
ハム・ツナ缶・ゆで卵・納豆・冷ややっこ しらす干し・チーズ・牛乳・ヨーグルトなど	ミニトマト・きゅうり・アボカド・枝豆 ゆでブロッコリー・バナナ・キウイなど

4月の給食人気メニュー

定番の人気メニューの他にも、子どもたちから「おいしかったです！」の声が多かった給食を毎月紹介します。



- 4/10 鯖のみそ煮…ノルウェー産の脂ののった鯖と甘辛いみそ味でご飯が進みます。
- 4/15 肉じゃが…わかりやすい材料と味は安心感があり、じゃがいもを使った料理は人気です。
- 4/16 パンサンスー…春雨と細切りにした野菜の和え物です。味付けはシンプルに、お酢・砂糖・しょうゆ・ごま油を使っています。

5月学校給食献立表

富陽 小学校

日	曜	献立名		血や肉、骨になる 赤色の食品	体の調子を整える 緑色の食品	熱や力になる 黄色の食品	エネルギー たんぱく質 脂質 糖質 食塩等
		主食	牛乳 おかず				
1	木	ごはん	牛乳 きびなごフライ きりぼしだいこんのサラダ にくどうふ	牛乳 きびなごフライ ベーコン 豚肉 焼き豆腐	切り干し大根 たけのこ たまねぎ コーン こんにやく きゅうり にんじん しょうが	白飯 大豆油 三温糖 ごま油	607 Kcal 24 g 19 g
2	金	遠足予備日					
5	月	こどもの日					
6	火	振替休日					
7	水	ベーコンチャーハン	牛乳 くろずのすぶた わかめスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン 豚肉 わかめ 絹ごし豆腐	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ 青ピーマン にんじん 干しいたけ	チャーハンライス 大豆油 サラダ油 ごま油 三温糖 ごま 片栗粉	603 Kcal 27 g 20 g
8	木	むぎごはん	牛乳 カレーライス フルーツミルクゼリー	牛乳 鶏肉 チーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん 黄桃缶 バイン缶	むぎ飯 バター ミルクゼリー サラダ油 カレーパウ じゃがいも いちごゼリー 小麦粉 マスカットゼリー	719 Kcal 19 g 19 g
9	金	ごはん	牛乳 いわしのアングリーズ ひじきサラダ あつあげのみそしる	牛乳 みそ いわし ひじき あつあげ	しょうが コーン キャベツ たまねぎ えのきたけ にんじん こまつな	白飯 パン粉 マヨネーズ 片栗粉 大豆油 三温糖	641 Kcal 23 g 22 g
12	月	ごはん	牛乳 とりにくのこめこからあげ パンサンスー マーボーどうふ	牛乳 みそ 鶏肉 ハ丁みそ 豚肉 木綿豆腐 大豆たんぱく	パプリカパウダー たまねぎ にんにく ねぎ きゅうり たけのこ 干しいたけ にんじん しょうが	白飯 緑豆春雨 米粉 三温糖 ごま油 片栗粉 大豆油 サラダ油	670 Kcal 31 g 20 g
13	火	ごはん	牛乳 ぶたにくのしょうがやき キャベツのこんぶあえ こまつなのみそしる	牛乳 みそ 豚肉 大豆ペースト 塩昆布 うす揚げ	しょうが たまねぎ えのきたけ こまつな にんじん	白飯 三温糖 片栗粉 ごま 米粉 大豆油	606 Kcal 23 g 22 g
14	水	ロールパン	牛乳 スパゲッティナポリタン チキンチャウダー セノビーゼリー	牛乳 豚肉 ベーコン 鶏肉	青ピーマン たまねぎ にんにく セロリ パセリ	ロールパン じゃがいも スパゲッティ 米粉 サラダ油 バター 三温糖 セノビーゼリー	602 Kcal 23 g 20 g
15	木	ごはん	牛乳 さかなのなんばんづけ かんこくりサラダ とうにゅうごまたんたんスープ	牛乳 豚肉 あじ 豆腐 糸かまぼこ 豆腐 のり みそ	ねぎ しょうが にんにく しめじ チンゲンサイ たまねぎ にんじん たけのこ	白飯 三温糖 ごま油 小麦粉 片栗粉 ごま 大豆油	614 Kcal 26 g 20 g
16	金	ごはん	牛乳 ハンバーグ コールスローサラダ ポテトスープ	牛乳 大豆たんぱく 豚肉 鶏卵 牛肉 ロースハム 鶏肉	にんじん たまねぎ こまつな キャベツ きゅうり	白飯 マヨネーズ パン粉 じゃがいも 三温糖 片栗粉	609 Kcal 24 g 19 g
19	月	チキンライス	牛乳 アスパラグラタン キャベツのスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン チーズ	たまねぎ アスパラガス しめじ コーン 青ピーマン パセリ マッシュルーム キャベツ	クチャップライス 三温糖 バター 小麦粉 マカロニ パン粉 サラダ油 オリーブ油	617 Kcal 22 g 20 g
20	火	ごはん	牛乳 あまからチキン とうふとベーコンのサラダ じゃがいものみそしる	牛乳 うす揚げ 鶏肉 大豆ペースト 豆腐 みそ ベーコン	しょうが きゅうり にんにく たまねぎ こまつな えのきたけ にんじん	白飯 ごま油 片栗粉 じゃがいも 大豆油 三温糖	605 Kcal 27 g 17 g
21	水	ごはん	牛乳 ちくわのまつちやてんぶら ぶじのみやきそば ちゅうかスープ こくさんみかんゼリー	牛乳 青のり粉 焼きたちくわ ベーコン 豚肉 鶏肉 かつお節	にんじん 青ピーマン たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ キャベツ	白飯 中華めん サラダ油 小麦粉 みかんゼリー 大豆油	640 Kcal 22 g 18 g 静岡県献立
22	木	ごはん	牛乳 シューマイ ぶたにくのブルコギふう たまごスープ	牛乳 鶏卵 シューマイ 豚肉 ベーコン	にんにく にら たまねぎ えのきたけ こまつな ねぎ	白飯 ごま油 三温糖 片栗粉 サラダ油 春雨	615 Kcal 22 g 21 g
23	金	ごはん	牛乳 しろみぎかなフライ アーモンドサラダ ポークビーンズ かつおごまふりかけ	牛乳 大豆 ホキ 大豆ペースト 鶏卵 魚ふりかけ 豚肉	キャベツ にんにく きゅうり たまねぎ にんじん たまねぎ	白飯 アーモンド 白いんげん豆 小麦粉 三温糖 バター パン粉 サラダ油 大豆油 じゃがいも	713 Kcal 30 g 23 g
26	月	むぎごはん	牛乳 ポークハヤシ レモンふうみのサラダ	牛乳 鶏肉 まぐろフレーク	にんにく しめじ コーン しょうが たまねぎ にんじん きゅうり	むぎ飯 小麦粉 生クリーム ハヤシルウ 三温糖 バター	698 Kcal 22 g 25 g
27	火	ごはん	牛乳 さばのしょうがに きんぴらごぼう もずくのみそしる	牛乳 豆腐 さば うす揚げ 鶏肉 みそ もずく	しょうが こんにやく きんぴら たまねぎ ごぼう にんじん	白飯 三温糖 サラダ油	600 Kcal 26 g 18 g
28	水	わかめごはん	牛乳 オイマヨグラタン だいこんのみそしる	牛乳 あつあげ わかめ 大豆ペースト 鶏肉 みそ チーズ	にんじん しめじ たまねぎ こまつな ブロッコリー だいこん	白飯 マヨネーズ ごま 三温糖 小麦粉 サラダ油 じゃがいも	615 Kcal 25 g 20 g
29	木	ごはん	牛乳 はるまき もやしのナムル きくらげとたまごのスープ	牛乳 鶏卵 春巻き 糸かまぼこ ベーコン	にんじん きくらげ もやし コーン チンゲンサイ たまねぎ	白飯 ごま油 片栗粉 大豆油 三温糖	635 Kcal 18 g 24 g
30	金	ごはん	牛乳 とりてんぶら ブロッコリーのおかかあえ さんさいうどん	牛乳 焼きかまぼこ 鶏肉 かつおぶし うす揚げ	ブロッコリー たまねぎ にんじん 干しいたけ キャベツ こまつな さんさい ねぎ	白飯 ごま 三温糖 大豆油 うどん 米粉	607 Kcal 28 g 15 g

※都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、緑、黄のグループに分けて記載してあります。

●は、野々市市の地場産物を使用する予定です。



野々市市小学校給食センター

