

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年生も少しづつ給食に慣れ、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」



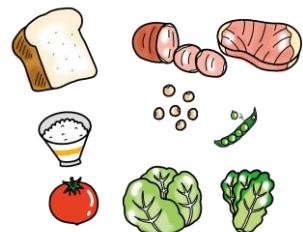
なぜ朝ごはんが必要なの？

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、主にデンプン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、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、みそ汁を具だ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…ノルウェー産の脂が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 バンサンスー…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 行量等			
		主食	牛乳	おかず				607 Kcal	24 g	19 g	
1	木	ごはん	牛乳	きびなごフライ きりぼし大いこんのサラダ にくどうふ	牛乳 ベーコン 豚肉 焼き豆腐	きびなごフライ こんにやく きゅうり にんじん	切り干し大根 たけのこ きゅうり にんじん	たまねぎ こんにやく ねぎ しょうが	白飯 大豆油 三温糖 ごま油		
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	くろすのすぶた わかめスープ	牛乳 ベーコン 豚肉 わかめ	鶏肉 絹ごし豆腐	しょうが にんにく ねぎ にんじん	たまねぎ たけのこ 青ピーマン 干しいたけ	チャーハンライス サラダ油 三温糖 片栗粉	大豆油 ごま油 ごま ごま油	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 にんじん たまねぎ	トマトピューレー トマト水煮 黄桃缶 バイン缶	むぎ飯 バター サラダ油 じゃがいも 小麦粉	ミルクゼリー カレールウ いちごゼリー マスカットゼリー	719 Kcal 19 g 19 g
9	金	ごはん	牛乳	いわしのアングレーズ ひじきサラダ あつあげのみそしる	牛乳 いわし ひじき あつあげ	みそ	しょうが キヤベツ きゅうり にんじん	コーン たまねぎ えのきたけ こまつな	白飯 片栗粉 大豆油 三温糖	パン粉 マヨネーズ	641 Kcal 23 g 22 g
12	月	ごはん	牛乳	とりにくのごめこからあげ パンサンスー マーポーデうふ	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆たんぱく	みそ ハ丁みそ 木綿豆腐	バカラバター きゅうり キヤベツ にんじん	たまねぎ たけのこ ねぎ 干しいたけ しおが	白飯 米粉 片栗粉 大豆油	綠豆春雨 三温糖 ごま油 サラダ油	670 Kcal 31 g 20 g
13	火	ごはん	牛乳	ぶたにくのしおがやき キャベツのこんぶあえ こまつなのみそしる	牛乳 豚肉 塩昆布 うす揚げ	みそ 大豆ペースト	しょうが キヤベツ きゅうり にんじん	たまねぎ えのきたけ こまつな にんじん	白飯 片栗粉 米粉 大豆油	三温糖 ごま ごま油 大豆油	606 Kcal 23 g 22 g
14	水	ロールパン	牛乳	スペグッティナポリタン チキンチャウダー セノビーゼリー	牛乳 ベーコン 鶏肉	青ピーマン トマト水煮 セロリ	トマトピューレー コーン パセリ	にんじん たまねぎ セロリ にんにく	ロールパン トマトピューレー サラダ油 三温糖	じゃがいも 米粉 バター セビーゼリー	602 Kcal 23 g 20 g
15	木	ごはん	牛乳	さかなのなんばんづけ かんぐくのりサラダ とうにゅうごまたんたんスープ	牛乳 あじ 糸かまぼこ のり	豚肉 豆腐 豆乳	ねぎ もやし きゅうり にんじん	しあわせ にんにく たまねぎ たけのこ	白飯 小麦粉 片栗粉 大豆油	三温糖 ごま油 ごま ごま油	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 豚肉 牛肉 鶏肉	大豆たんぱく 鶏卵 ロースハム	にんじん たまねぎ キヤベツ きゅうり	こまつな にんじん にんじん にんじん	白飯 パン粉 三温糖 片栗粉	マヨネーズ じゃがいも パン粉	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 鶏肉 ベーコン チーズ	豚肉	たまねぎ にんじん コーン 青ピーマン マッシュルーム	アスパラガス しめじ パセリ マカロニ キャベツ	ケチャップライス バター マカロニ サラダ油	三温糖 小麦粉 パン粉 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 鶏肉 豆腐 ベーコン	うす揚げ 大豆ペースト みそ	しょうが にんにく キヤベツ にんじん	きゅうり たまねぎ こまつな えのきたけ	白飯 片栗粉 大豆油 三温糖	ごま油 じゃがいも 大豆油 三温糖	605 Kcal 27 g 17 g
21	水	ごはん	牛乳	ちくわのまっちゃんてんぶら ふじのみややきそば ちゅうかスープ こくさんみかんゼリー	牛乳 豚肉 かつお節	青のり粉 焼きちくわ 鶏肉	にんじん たまねぎ もやし キヤベツ	青ピーマン えのきたけ チングンサイ	白飯 小麦粉 米粉 大豆油	中華めん サラダ油 みかんゼリー	640 Kcal 22 g 18 g
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 シューまい 豚肉 ベーコン	鶏卵	にんにく たまねぎ にんじん ねぎ	にら えのきたけ こまつな	白飯 三温糖 片栗粉 サラダ油 春雨	ごま油 片栗粉	615 Kcal 22 g 21 g
23	金	ごはん	牛乳	しろみざかなフライ アーモンドサラダ ポークピーンズ かつおごまぶりかけ	牛乳 ホキ 鶏卵 豚肉	大豆 大豆ペースト 魚ふりかけ	キヤベツ にんにく きゅうり にんじん	トマトピューレー トマト水煮 たまねぎ	白飯 小麦粉 パン粉 大豆油	アーモンド 三温糖 バター サラダ油 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 豚肉 まぐろフレーク		にんにく にんじん にんじん にんじん	しめじ コーン トマト水煮 キヤベツ きゅうり	むぎ飯 サラダ油 生クリーム ハヤシルウ バター	小麦粉 三温糖 三温糖 バター	698 Kcal 22 g 25 g
27	火	ごはん	牛乳	さばのしおがに きんぴらごぼう もずくのみそしる	牛乳 さば 鶏肉 もずく	豆腐 うす揚げ みそ	しょうが ねぎ ごぼう にんじん	こんにゃく さやいんげん たまねぎ	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 わかめ 鶏肉 チーズ	あつあげ 大豆ペースト みそ	にんじん たまねぎ プロッコリー だいこん	しめじ こまつな トマトコロリ だいこん	白飯 ごま 三温糖 サラダ油 じゃがいも	マヨネーズ 三温糖 小麦粉	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 春巻き 糸かまぼこ ベーコン	鶏卵	にんじん にんじん こまつな たまねぎ	さくらげ コーン チングンサイ	白飯 大豆油 ごま 三温糖	ごま油 片栗粉	635 Kcal 18 g 24 g
30	金	ごはん	牛乳	とりてんぶら プロッコリーのおかかあえ さんさいうどん	牛乳 鶏肉 かつおぶし うす揚げ	焼きかまぼこ	ブロッコリー にんじん 干しいたけ さんさい	たまねぎ 干しいたけ こまつな ねぎ	白飯 三温糖 小麦粉 米粉	ごま 大豆油 うどん	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おります。

●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

