

5月

食育だより

白山市立河内小学校
2024年5月号



新年度が始まって早くも1か月、吹く風もさわやかになり、若葉がきれいな季節になりました。新しい環境にも慣れてきた一方で疲れが出やすい時期でもあります。心も体も元気に過ごすためには規則正しい生活が欠かせません。学校がある日はもちろん、お休みの日も早寝、早起き、朝ごはんを心がけましょう。

心も体も元気に過ごすには、**規則正しい生活**が第一です！



学校給食をつくってみませんか！

学校給食って

学校給食は、学校給食摂取基準をもとに献立がたてられます。厚生労働省「日本人の食事摂取基準」の考え方を踏まえ、子どもたちの実態調査を行い、摂取不足と過剰摂取をともに防いで健康増進することを基に栄養価が決められています。食育の視点を踏まえたいろいろな食材や料理から、子どもたちに必要な栄養を摂ることを目的としています。



「学校給食摂取基準」

エネルギー	650kcal
たんぱく質	摂取エネルギーの13～20%
脂肪	摂取エネルギーの20～30%
食塩	2g未満

中学年(3,4年生)を基準に献立をたてています。献立表には、毎日の栄養価を表示しています。ご覧ください。献立によって違いがありますが、1ヶ月を平均すると栄養価が摂取できるようになっています。

その他、カルシウム、マグネシウム、鉄、ビタミン、食物繊維などに基準が設けられています。

人気の揚げパンやからあげ、カルシウムや鉄分たっぷりのサラダ、白山市の地場産物を使用した給食のレシピが白山市のホームページに掲載されています。写真付きのレシピです。QRコードからぜひ検索してみてください。



人気NO.1「揚げパン」

定番スープ
「コーンかきたまスープ」



カルシウムたっぷり！
「大豆と小魚の揚げ煮」



地場産物 まっとうトマトを使って
「まっとうトマトのキーマカレー」



5月 学校給食献立表

日	曜	献立名				赤のなかまの食品		みどりのなかまの食品			黄のなかまの食品		栄養価		
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	体をつくる		体の調子をととのえる			熱や力になる		たんぱく質 脂質 行事食等
								第1群	第2群	第3群			第4群	第5群	
1	水	遠足											Kcal g g 遠足		
2	木	遠足予備日 お弁当											Kcal g g 遠足予備日		
7	火	わかめごはん	牛乳	フライドチキン スナックエンドウのサラダ あつあげと小松菜のみそ汁			わかめ 牛乳 とり肉 みそ ハム 大豆 あつあげ	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ しょうが キャベツ スナックエンドウ	米 麦 油 米粉 卵なしマヨネーズ かたくり粉 じゃがいも		702 Kcal 29 g 30 g			
8	水	白ごはん	牛乳	三味焼き 春キャベツの昆布あえ カレーうどん		さつまあげ 牛乳 牛肉 こんぶ	にんじん	ねぎ きゅうり にんにく たまねぎ しょうが ねぎ キャベツ	米 油 さとう カレールー 米粉うどん		692 Kcal 26 g 19 g				
9	木	五目チャーハン	牛乳	パンパンソーサラダ 中華たまごスープ ゼリー		ぶた肉 牛乳 とり肉 たまご とうふ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ えだまめ しょうが きゅうり ねぎ もやし えのきたけ	米 麦 ごま油 さとう 油 ゼリー ごま		613 Kcal 30 g 20 g				
10	金	白ごはん	牛乳	ししゃもの磯辺揚げ はりはり漬け 新じゃがいものそぼろ煮		牛肉 牛乳 ぶた肉 ししゃも 青のり	こまつな にんじん いんげん	きりぼしだいこん しょうが たまねぎ こんにゃく	米 さとう 油 てんぷら粉 ごま油 かたくり粉 ごま じゃがいも		625 Kcal 24 g 20 g				
13	月	白ごはん	牛乳	魚のマヨネーズ焼き こんにゃくのきんぴら 豚汁		ホキ 牛乳 さつまあげ ぶた肉 みそ	にんじん ピーマン	たまねぎ ねぎ こんにゃく ごぼう だいこん	米 卵なしマヨネーズ かたくり粉 油 さとう ごま ごま油		611 Kcal 26 g 22 g				
14	火	白ごはん	牛乳	手作りぶりかけ あげ大豆とじゃがいもの磯和え 卵とじ		さば 牛乳 大豆 ちりめんじゃこ とり肉 青のり たまご	にんじん いんげん	しょうが こんにゃく たまねぎ たけのこ 干しいたけ	米 くるまふ ごま かたくり粉 油 じゃがいも さとう		643 Kcal 29 g 20 g				
15	水	白ごはん	牛乳	ちくわチーズフライ 江戸っ子煮 キャベツのみそ汁		ちくわ みそ 牛乳 牛肉 大豆 チーズ うすあげ こんぶ こうやどうふ	にんじん いんげん	たけのこ えのきたけ こんにゃく たまねぎ キャベツ	米 さとう 油 てんぷら粉 パン粉		638 Kcal 27 g 21 g				
16	木	ハニートースト	牛乳	ツナサラダ クラムチャウダー		ツナ 牛乳 とり肉 あさり	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	食パン 米粉 パター はちみつ 油 さとう じゃがいも		602 Kcal 24 g 25 g				
17	金	白ごはん	牛乳	おはなしからとびだしたりより 焼きぎょうざ もやし炒め マオさん特製かつおラーメン		ぎょうざ 牛乳 ハム ぶた肉	にんじん にら	しょうが キャベツ にんにく ねぎ たまねぎ もやし	米 油 ラーメン		617 Kcal 24 g 18 g おはなしからとびだしたりより				
20	月	白ごはん	牛乳	いわしのアンクルース ブロッコリーサラダ とりごぼうのみそ汁 あじさいゼリー		いわし 牛乳 ハム とり肉 みそ	ブロッコリー にんじん	しょうが キャベツ コーン たまねぎ	米 ゼリー 油 かたくり粉 オリーブ油 さとう パン粉		615 Kcal 26 g 17 g				
21	火	白ごはん	牛乳	春巻き きゅうりのピリ辛 麻婆どうふ		はるまき 牛乳 ぶた肉 もめんどうふ	にんじん	きゅうり にんにく しょうが たまねぎ	米 油 さとう ごま油 かたくり粉		691 Kcal 26 g 28 g				
22	水	オムライス	牛乳	野菜スープ煮 ヨーグルト		とり肉 牛乳 たまご ヨーグルト ぶた肉 ウンナー	トマト ピーマン にんじん	たまねぎ コーン キャベツ	米 麦 パター さとう 油 じゃがいも		646 Kcal 27 g 20 g				
23	木	白ごはん	牛乳	とり肉の照り焼き アスパラのサラダ わかめのみそ汁		とり肉 牛乳 ベーコン わかめ うすあげ みそ	アスパラガス 赤ピーマン にんじん	キャベツ たまねぎ ねぎ	米 さとう 油 じゃがいも かたくり粉		610 Kcal 26 g 21 g				
24	金	白ごはん	牛乳	豆腐のツナマヨグラタン ブロッコリーのバベロンチーノ 白山めぐみんたまごスープ ハンバーグ		かたどうふ 牛乳 ツナ ベーコン たまご ヨーグルト とり肉 チーズ	パセリ ブロッコリー にんじん こまつな	たまねぎ にんにく きなめりなめこ	米 卵なしマヨネーズ パン粉 オリーブ油 スパゲティ		662 Kcal 28 g 25 g 白山めぐみんハンバーグ(白山市)				
27	月	白ごはん	牛乳	マカロニサラダ わかたけ汁		牛肉 ハム 牛乳 ぶた肉 わかめ 大豆ミート とうふ	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ えのきたけ	米 卵なしマヨネーズ パン粉 さとう マカロニ		652 Kcal 28 g 24 g				
28	火	白ごはん	牛乳	さばのソース煮 ごま和え さつま汁		さば みそ 牛乳 とり肉 もめんどうふ さつまあげ	こまつな にんじん	しょうが もやし 干しいたけ だいこん	米 さとう ごま さとう		658 Kcal 29 g 26 g				
29	水	白ごはん	牛乳	オレンジチキン 春キャベツとたまごのサラダ コーンシチュー		とり肉 牛乳 たまごブレッド ぶた肉	にんじん パセリ	にんにく しょうが たまねぎ コーン キャベツ	米 じゃがいも 油 かたくり粉 パター マーレードジャム はちみつ 米粉 生クリーム		722 Kcal 26 g 27 g				
30	木	きなこ揚げパン	牛乳	ミートソースペンネ 野菜スープ チーズ		きな粉 牛乳 ぶた肉 チーズ 牛肉	にんじん トマト パセリ	にんにく しょうが たまねぎ セロリ	コッペパン 油 さとう オリーブ油 ペンネ		646 Kcal 28 g 25 g				
31	金	麦ご飯	牛乳	ポークカレー フルーツふるふるゼリー		ぶた肉 牛乳 チーズ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ みかん缶	米 麦 油 じゃがいも パター 小麦粉 カレールー ゼリー		727 Kcal 20 g 20 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、黄、緑のグループに分けて記載してあります。

