

平成29年5月分 学校給食献立表

★都合により献立を変更することがあります

日・曜日	献立	使われている食品								
		血や体をつくるものになる食品		からだの調子をととのえる食品		熱や力のもとになる食品				
		【赤色】		【緑色】		【黄色】				
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂肪			
	1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1 (月)	牛乳 白飯 いかの天ぷら 切干大根のサラダ 肉じゃが	いか	ぶたにく	牛乳	にんじん いんげん	きりぼしだいこん たまねぎ	きゅうり とうもろこし	こめ さとう	じゃがいも	あぶら マヨネーズ わふうごまドレッシング
2 (火)	牛乳 牛肉ちらし寿司 すまし汁 かしわもち	ぎゅうにく かまぼこ	たまご	牛乳	にんじん いんげん ほうれんそう	れんこん ねぎ	しょうが えのきたけ	こめ かしわもち	さとう	あぶら ごま
8 (月)	牛乳 白飯 ごぼうのピリ辛 五味味噌ラーメン 豆腐のチーズケーキ	ぎゅうにく ぶたにく	さつまあげ みそ	牛乳	にんじん	ごぼう とうもろこし しょうが たまねぎ	キャベツ ねぎ にんにく	こめ ラーメン	さとう とうふのチーズケーキ	ごまあぶら あぶら
9 (火)	牛乳 ミルクロール チキンカツ ケチャップソース グリーンサラダ かぼちゃのポタージュ	チキンカツ ぶたにく	ぎゅうにく	牛乳	ブロッコリー かぼちゃ	キャベツ	とうもろこし たまねぎ	ミルクロール	じゃがいも	あぶら マヨネーズ ホワイトルウ
10 (水)	牛乳 わかめごはん おじゃがのマヨネーズ風味 キャベツとコーンのスープ	ぶたにく	とりにく	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ	えだまめ とうもろこし	こめ さとう	むぎ じゃがいも	マヨネーズ
11 (木)	牛乳 白飯 さわらの西京焼き 大豆の磯煮 かきたま汁 ヨーグルト	さわらさききょうやき さつまあげ とうふ	だいたいず たまご	牛乳	にんじん いんげん ほうれんそう	たけのこ	えのきたけ ねぎ	こめ でんぶん	さとう	あぶら ごまあぶら
12 (金)	牛乳 ジューシー マヨたまフライ ブロッコリーのごま和え すまし汁	ぶたにく	さつまあげ マヨたまフライ	牛乳	にんじん ブロッコリー ほうれんそう	ごぼう ねぎ	ぼんのうねぎ えのきたけ	こめ さとう	むぎ	あぶら ごま
15 (月)	牛乳 白飯 豚肉のくわ焼き 野菜サラダ みそ汁	ぶたにく	とうふ	牛乳	こまつな	キャベツ えのきたけ	きゅうり ねぎ	こめ さとう	でんぶん	あぶら マヨネーズ
16 (火)	牛乳 カレーライス 福神漬 ツナとアスパラのサラダ	ぎゅうにく	まぐろあぶらづけ	牛乳	にんじん アスパラ	にんにく きゅうり	たまねぎ キャベツ とうもろこし	こめ じゃがいも	むぎ	あぶら カレールウ わふうごまドレッシング
17 (水)	1・2年生遠足 3年生修学旅行 (~19日)									
18 (木)	牛乳 白飯 さばのしょうが煮 えのきのおひたし みそ汁	さば みそ	うすあげ	牛乳	ほうれんそう にんじん	しょうが たまねぎ	えのきたけ ねぎ	こめ じゃがいも	さとう	
19 (金)	牛乳 いなり丼 ごぼうとお豆のサラダ	たまご うすあげ はつがだいず	とりにく かまぼこ	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり	ねぎ とうもろこし	こめ さとう	むぎ でんぶん	わふうごまドレッシング マヨネーズ ごま
22 (月)	牛乳 白飯 ホイコーロー 中華風たまごスープ ㊤いちごタルト	ぶたにく	たまご とうふ	牛乳	ピーマン チンゲンサイ	キャベツ ねぎ	にんにく しょうが	こめ でんぶん	さとう ㊤いちごタルト	あぶら
23 (火)	牛乳 白飯 かれのいから揚げ きゅうりとわかめの酢の物 筑前煮	かれい ちくわ	とりにく	牛乳	にんじん いんげん	きゅうり たけのこ	ごぼう れんこん	こめ じゃがいも	さとう	あぶら ごまあぶら
24 (水)	牛乳 シーフードピラフ 春キャベツのチャウダー オレンジ	えび ベーコン	いか とりにく	牛乳	あかピーマン ピーマン にんじん	たまねぎ	キャベツ オレンジ	こめ じゃがいも	むぎ	バター あぶら ホワイトルウ
25 (木)	牛乳 白飯 揚げギョウザ もやしのごま酢和え 家常豆腐	ぎょうざ ぶたにく	あつあげ みそ	牛乳	にんじん	もやし にんにく ほししいたけ	きゅうり たけのこ ねぎ	こめ でんぶん	さとう	あぶら ごま ごまあぶら
26 (金)	牛乳 ビビンバ 中華スープ フルーツシュークリーム	ぎゅうにく とうふ	たまご	牛乳	こまつな にんじん	ねぎ しめじ	にんにく もやし	こめ さとう	むぎ フルーツシュークリーム	ごまあぶら あぶら
29 (月)	牛乳 白飯 えびのチリソース ブロッコリーサラダ ワンタンスープ	えび	ぶたにく	牛乳	ブロッコリー こまつな にんじん	たまねぎ ねぎ	とうもろこし もやし	こめ でんぶん	さとう わんたんのかわ	あぶら マヨネーズ ごまあぶら
30 (火)	牛乳 中華ライス 海藻サラダ	ぶたにく うずらたまご	いか	牛乳	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	しょうが たけのこ	はくさい キャベツ とうもろこし	こめ でんぶん	むぎ	あぶら ごまあぶら わふうごまドレッシング
31 (水)	牛乳 白飯 ふりかけ ししゃもの米粉揚げ もやし炒め けんちん汁 ㊤野菜ゼリー	ぎゅうにく うすあげ	ぶたにく もめんどうふ	牛乳	ピーマン にんじん	もやし だいこん	たまねぎ ねぎ	ごぼう	㊤やさいぜりー	あぶら ごまあぶら

【あぶら】は米油、キャノーラ油を使用しています

新学期がスタートして、1ヶ月がたちました。新しい学年やクラスでの生活にもなじんできましたね。5月は、新しい環境にも慣れ、緊張がとれてほっとすると同時に、疲れが出やすい時期です。体調管理をすることが大事ですね。  
1日を元気に活動し、健康的な生活のリズムをつくりだしていくためにもしっかりと朝ごはんを食べて登校するようにしましょう。



# 朝ごはん

体と脳を Wake Up!

朝ごはんは英語で「ブレイクファスト (Breakfast)」といいます。これは「断食 (fast)」を「破る(break)」ということからできた言葉だそうです。



もし朝ごはんを食べずに登校すると、お昼の給食までの長い時間、体の「断食状態」が続いてしまいます。物事を考えるための脳もフル回転できません。



しっかり朝ごはんを食べる習慣を身に付けましょう。



朝起きたとき、体はエネルギー不足の状態です。それは寝ている間も体温を保ったり、体の機能をはたかせるためにエネルギーを使っているからです。



また朝ごはんには、単にお昼までのエネルギー補給だけでなく、体に朝が来たことを知らせ、規則正しい健康的な生活リズムをつくるうえでもキーストーンとなる食事です。健康的な生活リズムは、体や心を健やかに成長させるためにもとても大切です。

## 朝ごはんの効果

● 脳を働かせるためのエネルギー源になる。



● 胃や腸を刺激して、朝が来たことを体に知らせる。そして排便をうながす。



● 体温が上がり、体の動きがスムーズになる。



● 健康的な生活リズムをつくる出発点になる。

