

# 5月給食だより

新緑に囲まれ、一年中でもっともさわやかな季節を迎えます。新学期がスタートして、そろそろ疲れのこの頃です。バランスのとれた食生活を心がけましょう。

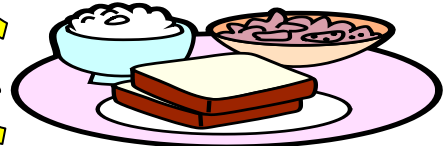
## バランスのよい食事をしよう

毎日の食事は、偏ることなく、多種類の食品をとることが大切であり、1日30種類の食品を目標にすることが望ましいとされています。

合わせて、献立のパターンとしては、主食・主菜・副菜をそろえることが大切です。

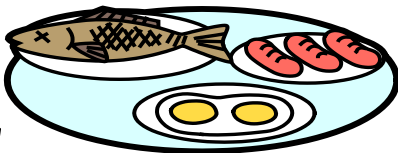
いつもの食事を思い出してみましょう。

### 主食



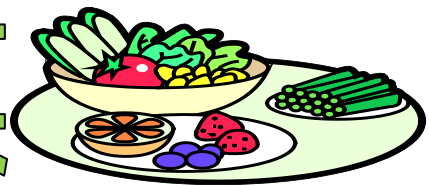
主食は、米・パン・麺類などの穀物で、主として糖質性エネルギーの供給源です。

### 主菜



主菜は、魚・肉・卵・大豆製品などを使った副食の中心となる料理で、主として良質たんぱく質と脂肪の供給源となります。

### 副菜



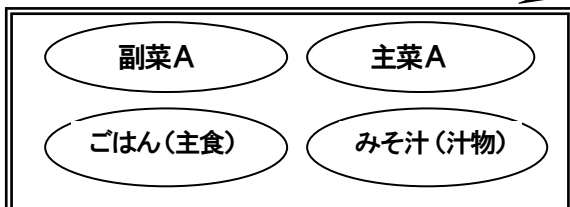
副菜は、主菜につけ合わせる野菜などを使った料理で、主食と主菜に不足するビタミン、ミネラルなどの栄養素を補う重要な役割を果たします。

## みなさん毎日きちんと朝食を食べていますか？

朝起きた時点では、体はなかなか目覚めません。そこで、朝食を食べることによって体温が上昇し、血流がよくなります。また、眠っている間に脳の活力になる糖を使いきっているため、朝食を食べて脳を目覚めさせる必要があります。朝食を抜いてしまうと、他の2食でたくさん食べてしまうため太りやすくなったり、体に必要な栄養素がとれなくなったりしてしまいます。



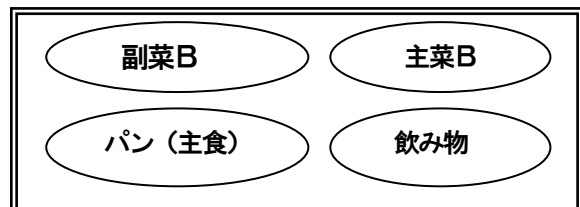
★主食がごはんの場合



主菜A (例) 卵焼き・焼き魚・納豆  
副菜A (例) 青菜のおひたし・果物

献立の立て方は、まず主食を決めます。次に主食にあう主菜・副菜を考えます。また、時間をかけずに用意をすることも大切です。

★主食がパンの場合



主菜B (例) 目玉焼き・ベーコンエッグ  
副菜B (例) 野菜サラダ・果物



# 5 月 献 立 予 定 表



日	献立名	熱量 (k cal) 蛋白質 (g) 脂肪 (g)	血や肉に なる食品	熱や力に なる食品	体の調子を 整える食品
1 (金)	“こどもの日献立” わかめごはん 牛乳 鯛型オムレツ うどのマヨネーズあえ すまし汁 笹団子	777 26.7 21.7	牛乳 卵 ツナ 豆腐 かまぼこ ワカメ	米 マヨネーズ 笹団子	うどん キャベツ 人参 きゅうり ほうれん草 えのきたけ
7 (木)	米粉パン 牛乳 キャベツメンチカツ スパゲッティサラダ あさりのチャウダー	791 27.3 28.2	牛乳 豚肉 ツナ あさり 卵	米粉パン 小麦粉 パン粉 じゃがいも スパゲッティ 米油 ホワイトルウ	キャベツ きゅうり ホールコーン 玉ねぎ 人参 パセリ
8 (金)	ごはん 牛乳 鮭の味噌漬け焼き 五目きんぴら にら玉汁	790 34.4 23.5	牛乳 鮭 味噌 ちくわ 豆腐 卵	米 砂糖 米油 ごま じゃがいも	人参 ごぼう つきこん にら 干椎茸
11 (月)	ごはん 牛乳 豚肉のケチャップソース 切干大根の炒め煮 新じゃがいもの味噌汁	802 35.1 22.3	牛乳 豚肉 厚揚げ さつまあげ 味噌	米 じゃがいも 米油 砂糖	切干大根 つきこん 人参 いんげん 長ねぎ
12 (火)	山菜米粉うどん 牛乳 ししゃもの風味揚げ ゆかり漬け アセロラゼリー	836 38.6 20.7	牛乳 豚肉 油揚げ ししゃも 青のり	米粉うどん 米油 天ぷら粉 ゼリー	わらび しいたけ 人参 長ねぎ キャベツ もやし きゅうり
13 (水)	ごはん 牛乳 コーン焼売 チンジャオロース 卵スープ	751 28.1 14.2	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 卵	米 春雨 米油 砂糖 小麦粉	たけのこ ピーマン 人参 生姜 干椎茸 ホールコーン 玉ねぎ
14 (木)	ごはん 牛乳 あじのフリッター キャベツのおかかあえ 肉じゃが	852 29.2 28.1	牛乳 あじ 豚肉 かつおぶし 厚揚げ	米 米油 小麦粉 じゃがいも 砂糖	キャベツ 小松菜 人参 玉ねぎ いんげん つきこん
15 (金)	ごはん 牛乳 厚揚げとアスパラの炒め物 卵焼き 鶏肉とごぼうの味噌汁	800 32.4 22.7	牛乳 卵 厚揚げ 鶏肉 油揚げ	米 米油 ごま油 砂糖 じゃがいも	アスパラ たけのこ 人参 長ねぎ ごぼう 干椎茸
16 (土)	カレーライス 牛乳 海草こんにやくサラダ 角チーズ	788 25.0 21.4	牛乳 豚肉 ワカメ チーズ	米 押麦 カレールウ ごま 米油 じゃがいも	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり 生姜 にんにく グリーンピース
18 (月)	16日の振休				
19 (火)	ビビンバ 牛乳 キムチスープ フルーツ杏仁	784 30.1 21.2	牛乳 豚肉 味噌	米 押麦 ごま 米油 フルーツ杏仁	ぜんまい 人参 もやし ほうれん草 長ねぎ キムチ 小松菜 干椎茸
20 (水)	ごはん 牛乳 鶏肉と高野豆腐の揚げ煮 磯あえ なめこの味噌汁	805 33.3 23.6	牛乳 鶏肉 ひじき 高野豆腐 油揚げ ワカメ 味噌	米 澱粉 米油 ごま じゃがいも	長ねぎ ほうれん草 人参 キャベツ なめこ
21 (木)	米粉パン 牛乳 白身魚のマリネソース 粉ふきいも ミネストローネ	788 36.9 24.4	牛乳 メルルーサ ベーコン	米粉パン 澱粉 米油 じゃがいも マカロニ 砂糖	玉ねぎ 人参 パセリ キャベツ セロリー トマトホール
22 (金)	ごはん 牛乳 鯖の生姜煮 切干大根のごま酢あえ 味噌けんちん汁	790 35.7 19.9	牛乳 鯖 豆腐 味噌	米 じゃがいも ごま 砂糖	生姜 切干大根 人参 キャベツ つきこん ごぼう 長ねぎ
25 (月)	ごはん 牛乳 がんもどきの煮付け のり酢あえ スタミナ豚汁	793 33.2 20.4	牛乳 がんもどき のり 豚肉 豆腐 味噌	米 砂糖 じゃがいも	ほうれん草 もやし 人参 玉ねぎ ごぼう にら にんにく つきこん
26 (火)	ラーメン 牛乳 焼き餃子 バンサンスー	833 33.3 20.7	牛乳 豚肉 なるとまき	中華麺 春雨 ごま 砂糖 小麦粉	もやし 人参 長ねぎ メンマ キャベツ きゅうり 生姜
27 (水)	ごはん 牛乳 魚と大豆のチリソースからめ きゅうりの中華漬け 青梗菜のスープ	803 36.9 23.1	牛乳 ホキ 大豆 豚肉 豆腐	米 澱粉 米油 砂糖 ごま油	玉ねぎ ピーマン 生姜 にんにく きゅうり 人参 青梗菜 もやし
28 (木)	ごはん 牛乳 千草焼き ビーフン炒め もずくのスープ	778 32.5 20.9	牛乳 卵 豚肉 もずく 豆腐	米 米油 じゃがいも ごま油 ビーフン 砂糖	玉ねぎ たけのこ 人参 干椎茸 ほうれん草 ピーマン 小松菜
29 (金)	ごはん 牛乳 はんぺんチーズフライ ひじきの炒め煮 えのきたけの味噌汁	811 30.8 23.8	牛乳 はんぺん 卵 チーズ 大豆 味噌 ひじき 油揚げ	米 米油 パン粉 じゃがいも 小麦粉 砂糖	人参 つきこん 長ねぎ えのきたけ

一食平均熱量 797kcal タンパク質 32.0g 脂質 22.2g 塩分 2.9g