

5月きゅうしょくこんだてよていひょう



新緑が目に鮮やかな季節となりました。

新年度が始まってひと月が過ぎようとしていますが、心や体に疲れが出ていないでしょうか。

朝なかなか起きることができなかつたり、日中ボーっとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましよう。

運動会の練習も、本格的に始まります。元気に練習ができるよう、朝ごはんをしっかり食べて登校しましよう。



【5月の給食目標】

旬の食べ物をさがしてみよう



日曜	こんだてめい	使用する食品名						ひとくちメモ
		(黄)おもにエネルギーのもとになる		(赤)おもに体をつくるもとになる		(緑)おもに体の調子を整えるもとになる		
		おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂	おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	
1	水	しょくパン ぎゅうにゅう ソースやきそば ごぼうサラダ ミニみかんゼリー	パン スパゲッティ じゃがいも みかんゼリー	あぶら ぶたにく・かまぼこ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん・ねぎ にんじん	たまねぎ・キャベツ・もやし・きくらげ ごぼう・きゅうり	ごぼうサラダにはおなかをきれいにしてくれる食物繊維(しょくもつせんい)がたっぷり! パンに、はさんでもおいしいです。
2	木	ぶちまるむぎごはん ぎゅうにゅう じゃがいものごもくに もやしのごますあえ ちりめんナッツ	こめ・むぎ じゃがいも・こんにやく・さとう さとう さとう	あぶら ごま アーモンド	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・ごぼう・いんげん もやし・キャベツ・きゅうり	ちりめんナッツは、ごはんによくあいます。骨(ほね)や歯(は)を強くするカルシウムがたっぷり!
3	金	憲法記念日(けんぽうきねんび)						
6	月	振替休日(ふりかえきゅうじつ)						
7	火	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのごまみそにわかめのすのもの かきたまじる	こめ・むぎ さとう さとう	ごま さば・みそ	ぎゅうにゅう	わかめ	しょうが キャベツ・きゅうり	ちりめんナッツは、ごはんによくあいます。骨(ほね)や歯(は)を強くするカルシウムがたっぷり!
8	水	ミルクパン ぎゅうにゅう あつあげのカレーミート ワンタンスープ ももかん	パン さとう ワンタンめん	あぶら あつあげ・ぶたにく・だいず ベーコン	ぎゅうにゅう	ピーマン・トマト チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・にんにく たまねぎ・もやし・きくらげ・しょうが おうとう	旬(しゅん)のグリーンピースがはいったそぼろを、ごはんのうえにのせてたべてください。
9	木	ピースそぼろどん ぎゅうにゅう たまねぎのあえもの ぶたじる	こめ・むぎ・さとう さとう	あぶら ごま あぶら	とりにく・だいず ぎゅうにゅう	にんじん いりこ(だし) にんじん・ねぎ	グリーンピース・ごぼう・しょうが たまねぎ・きゅうり だいこん・しょうが	いりだいずに、まっちゃとさとう、みずでつくったタレで、りんかけします。よくかんでたべましよう!
10	金	コッペパン ぎゅうにゅう ししゃもフライ こめこのクリームスープ まっちゃピーンズ	パン パンこ じゃがいも・こめこ さとう・でんぷん	あぶら バター・あぶら	ぎゅうにゅう	ししゃも チーズ・ぎゅうにゅう にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ・しめじ	いりだいずに、まっちゃとさとう、みずでつくったタレで、りんかけします。よくかんでたべましよう!
13	月	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ きゅうりのちゅうかあえ	こめ さとう・でんぷん はるさめ・さとう	あぶら ごまあぶら・あぶら ごま・ごまあぶら	ぎゅうにゅう	にんじん・ねぎ にんじん	たまねぎ・たけのこ・しいたけ・しょうが・にんにく もやし・きゅうり	今年度の味の旅は、ひごまるくんと行く! 城めぐり・味めぐり〜城下町の歴史と、その地域に伝わる郷土の味を知ろう〜をテーマに取り組んでいきます。
14	火	【あじめぐり〜熊本城(くまもとじょう)〜						
14	火	かんぴょういりませごはん ぎゅうにゅう れんこんのはさみあげ タイピーエン	こめ・むぎ・さとう パンこ でんぷん はるさめ	あぶら あぶら あぶら	とりにく・あぶらあげ とりにく うずらたまご・ぶたにく・かまぼこ	にんじん にんじん・ねぎ	ごぼう・いんげん・かんぴょう・しいたけ れんこん たまねぎ しいたけ キャベツ・たまねぎ・しょうが・きくらげ	さわにわん:たくさんの具材(ぐざい)をせんぎりにしてつくったしるもんです。
15	水	しょくパン ぎゅうにゅう にくうどん ツナサラダ マーシャルピンズ	パン さとう・うどん	あぶら ノンエッグマヨネーズ・あぶら マーシャルピンズ	ぎゅうにゅう	こんぶ(だし) にんじん	しいたけ・しょうが・たまねぎ キャベツ・きゅうり・たまねぎ	
16	木	ぶちまるむぎごはん ぎゅうにゅう いわしのうめに ナッツあえ さわにわん	こめ・むぎ さとう	あぶら アーモンド・あぶら あぶら	ぎゅうにゅう	いわし にんじん こんぶ(だし)	うめぼし もやし・きゅうり たまねぎ・ごぼう・えのきたけ・しょうが	

ウチワサキ

こんげつは「きゅうり」だよ!





日 曜	献立名	使用する食品名						ひとくちメモ	
		(黄)おもにエネルギーのもとになる		(赤)おもに体をつくるもとになる		(緑)おもに体の調子を整えるもとになる			
		おもに炭水化物	おもに脂質	おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC		
		穀類・いも類・さとう	油脂	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物		
17	金	きなこあげパン ぎゅうにゅう にくだんごスープ にんじんとたまねぎのサラダ	パン・さとう	あぶら	きなこ		ぎゅうにゅう	にんじん・ねぎ キャベツ・たまねぎ・しいたけ たまねぎ・きゅうり	にんきの「きなこあげパン」。 ぎゅうしょくつてづくり!
20	月	チキンカレー ぎゅうにゅう トマトサラダ	こめ・じゃがいも さとう	あぶら	とりにく	チーズ	にんじん ぎゅうにゅう トマト	たまねぎ・りんごピューレ・ にんにく・しょうが きゅうり・たまねぎ	トマトには、ビタミンAやビタミンCがたっぷり。
21	火	むぎごはん ぎゅうにゅう あじフライ キャベツとチキンのあえもの たまねぎのみそしる	こめ・むぎ ばんこ さとう	あぶら	あじ チキンフレーク		ぎゅうにゅう にんじん にんじん・ねぎ	たまねぎ キャベツ・きゅうり たまねぎ	あじは、たくさんとれる春(はる)から夏(なつ)が旬(しゅん)です。
22	水	25日(土)の振替休業日(ふりかえきゅうぎょうび)							
23	木	ビビンバ ぎゅうにゅう わかめスープ みかんかじゅう	こめ・むぎ・さとう	ごま・あぶら・ごまあぶら	ぶたにく		ねぎ・にら・にんじん ぎゅうにゅう	しいたけ・しょうが・ にんにく・もやし たまねぎ みかんジュース	ビビンバは、ごはんに、あじつけしたにくともやしナムルをのせて、スプーンでまぜてたべましょう。
24	金	チリコンカン ぎゅうにゅう やさいのスープに すいかいりフルーツミックス	パン・さとう じゃがいも カクテルゼリー	あぶら	だいず・ぶたにく フランクフルト		にんじん ぎゅうにゅう にんじん	たまねぎ・にんにく キャベツ・たまねぎ・しめじ おうとう・パイン・すいか	旬(しゅん)をむかえる「すいか」をちいさくきって、フルーツミックスに入れます。
25	土	運動会(うんどうかい)							
27	月	お弁当(べんとう)チャレンジデー							
28	火	むぎごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが ピーマンのきんぴら	こめ・むぎ じゃがいも・こんにやく・ さとう	あぶら	ぶたにく・ちぎりあげ・ こやどうふ ちくわ		ぎゅうにゅう にんじん ピーマン・にんじん	たまねぎ・いんげん・にんにく ごぼう	27日(月)は、運動会予備日(うんどうかいよびび)のため、ぎゅうしょくはありません。おべんとうづくりに、ちょうせんする日です。くわしくは、『ぱくぱくつうしん』で、おしらせします。
29	水	コッペパン ぎゅうにゅう アスパラいりクリームペンネ あまなつサラダ いりこアーモンド	パン マカロニ さとう さとう	バター あぶら アーモンド	いんげんまめ・ベーコン		ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう にんじん・アスパラガス いりこ	たまねぎ・しめじ キャベツ・あまなつみかん・ きゅうり・たまねぎ	
30	木	ぶちまるむぎごはん ぎゅうにゅう さかなのたまねぎソース ゆかりあえ しらたまじる	こめ・むぎ こむぎこ でんぶん・さとう	あぶら	ホキ		ぎゅうにゅう にんじん・ゆかり にんじん・ねぎ	たまねぎ・にんにく キャベツ・きゅうり だいこん・えのきたけ	
31	金	セルフバーガー ぎゅうにゅう コーンサラダ トマトとたまごのスープ	パン・さとう・でんぶん さとう	あぶら	ハンバーグ たまご・ベーコン		ぎゅうにゅう キャベツ・コーン・きゅうり・ たまねぎ たまねぎ	キャベツ・にんじん・ねぎ	じぶんで、ハンバーガーをつくってたべよう。

※ 都合により、献立が変更する場合があります。※ 食物アレルギー等で対応の必要な場合は、毎日献立表を確認してください。

生活リズムを整えるためのポイント

<p>お 起きたら、朝日を浴びる</p>	<p>ちようしょく 朝食をよくかんで食べる</p> <p>ちようしょくご 朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p>	<p>ひるま そと からだ 昼間は外で体を動かす</p>	<p>しょくじ き 食事は決まった時間に食べる</p>	<p>はや 早めに布団に入る</p> <p>ね まえ 寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。</p>
----------------------	--	------------------------------	-----------------------------	--

はやね・はやおき・あさごはん

※朝ごはんを、毎日決まった時間に食べると、生活リズムが整いやすいです。