

5月 予定こんだて表



豊浜小学校

	主食	主なおかず	副えのおかず	①血や肉・骨や歯 になるもの			②体の調子を整える もの	③熱や体を動かす 力になるもの	エネルギー kcal	たんぱくしつぷ
				牛乳	肉・魚・卵・豆・豆製品 牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜 その他の野菜・果物	穀類・芋類・砂糖 油脂・種実類			
7 火	ヒレカツサンド		いりこのいそあじ ソーセージのスープに	○	ふたにく たまご ウイナー いんげんまめ あおのり ぎゅうにゅう かえりちりめん	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ	パン こむぎこ パンこ さとう マカロニ じゃがいも あぶら	638	35.0	
8 水	むぎごはん	とりにくの こうみやき	レタスのあえもの わかたけじる	○	とりにく ハム とうふ わかめ ぎゅうにゅう	ねぎ レタス にんじん にんにく しょうが たけのこ キャベツ	こめ むぎ さとう ごま あぶら	600	25.5	
9 木	ふじのはな すし	さわらのてりやき	おひたし みそしる	○	くろまめ あぶらあげ たまご さわら とうふ のり ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ たけのこ ふき キャベツ もやし たまねぎ	こめ さとう ごま じゃがいも	700	33.6	
10 金	ねじりパン	とりにくの ガーリックやき	ポテトサラダ レタスのスープ ミニトマト	○	とりにく ハム たまご とうふ ぎゅうにゅう	トマト きゅうり レタス キャベツ	パン じゃがいも かたくりこ マヨネーズ	624	32.1	
13 月	えんどう ごはん	かつおのじぶに	こまつなのドレッシングあえ じゃがいもと たまねぎのみそしる	○	かつお ハム あぶらあげ ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ グリーンピース もやし しょうが キャベツ たまねぎ	こめ かたくりこ さとう じゃがいも あぶら	643	31.1	
14 火	あんサンド	とりにくの さっぱりに	アスパラのごますあえ コーンスープ	○	あずき とりにく たまご ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんにく アスパラガス しょうが キャベツ とうもろこし たまねぎ	こめパン さとう かたくりこ ごま あぶら	700	33.4	
15 水	ポークカレーライス		かいそうサラダ フルーツポンチ	○	ふたにく スkimミルク チーズ ぎゅうにゅう わかめ こんぶ かんてん ちりめんじゃこ	にんじん ブロッコリー たまねぎ しめじ みかん キャベツ パイナップル もも	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら ごま	707	24.6	
16 木	むぎごはん	ししゃもの いそべあげ	きりほしたいこんのあえもの キャベツのみそしる なっとう	○	たまご なっとう ししゃも ぎゅうにゅう あおのり ちりめんじゃこ	こまつな にんじん ねぎ きりほしたいこん たまねぎ キャベツ	こめ むぎ さとう じゃがいも こむぎこ あぶら ごま	665	27.4	
17 金	やきそば		そらまめのてんぷら おちやのムース	○	ふたにく いか こなかつお あおのり ぎゅうにゅう たまご	にんじん にら もやし キャベツ そらまめ	ちゅうかめん さとう こむぎこ あぶら かたくりこ ムース	645	29.4	
21 火	きなこ あげパン	ビーフシチュー	げんきサラダ	○	きなこ ぎゅうにく ハム かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス トマト たまねぎ キャベツ とうもろこし	パン さとう じゃがいも こむぎこ あぶら バター	707	30.9	
22 水	むぎごはん	さわらの ゆうあんやき	だいずとひじきのにももの おかかあえ	○	さわら だいず あぶらあげ かつおぶし ひじき ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん こまつな ゆず ごぼう しめじ キャベツ	こめ むぎ さとう こんにゃく あぶら	613	29.0	
23 木	いりこめし	あつあげの ごまがらめ	もやしのあますあえ かきたまじる みしょうかん	○	あぶらあげ たまご あつあげ ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ わかめ	にんじん こまつな ねぎ しめじ もやし たまねぎ えのきたけ みしょうかん	こめ むぎ さとう かたくりこ ごま	639	27.9	
27 月	さけわかめ ごはん	こうやどうふの たまごとじ	やさいのポンすあえ あまなつみかん	○	さけ こうやどうふ とりにく たまご ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん さやしんげん こまつな えだまめ たまねぎ キャベツ すだち あまなつみかん	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら	625	30.0	
28 火	レーズン パン	かつおの オーロラソース に	ツナとわかめのサラダ やさいスープ ヨーグルト	○	かつお まぐろ ウイナー わかめ ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん しょうが セロリ にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	パン かたくりこ さとう あぶら ごま	688	34.6	
29 水	むぎごはん	マーボーどうふ	こまつなとひじきのナムル ちりめんのかつだに	○	とうふ ふたにく ひじき ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ たけのこ たまねぎ しょうが にんにく もやし	こめ むぎ さとう かたくりこ ごま あぶら	634	28.4	
30 木	むぎごはん	さけのしおやき	じゃがいものにももの こまつなとコーンのあえもの パイナップル	○	さけ ぎゅうにく ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ たまねぎ パイナップル とうもろこし もやし	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく さとう あぶら ごま	640	30.0	
31 金	バターロールパン カレーうどん	えびじゃこと だいずのからあげ きりほしたいこんのにももの		○	ふたにく えび たまご あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん さやしんげん ねぎ たまねぎ きりほしたいこん	パン うどん さとう じゃがいも あぶら しょうしんこ	655	28.2	

朝ごはんの ひみつ

朝ごはんを食べると
いいことがたくさんあるよ!!

げんきいっぱい!



勉強スイスイ!



おなかすっきり!

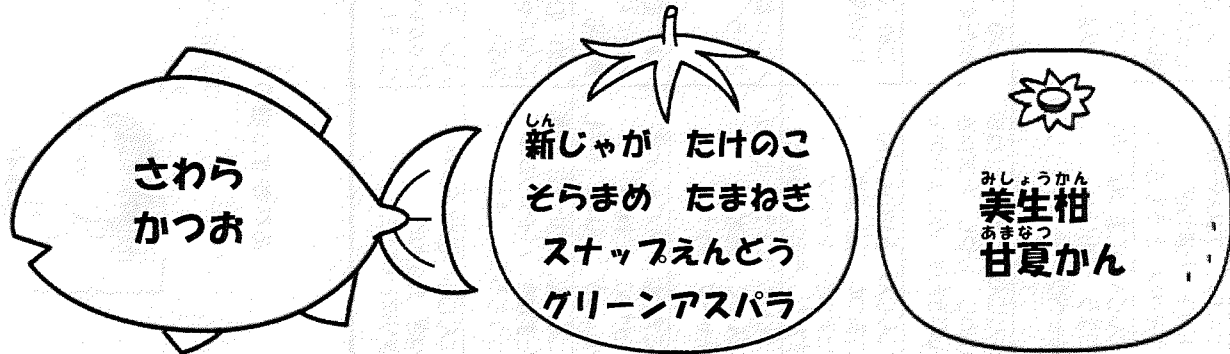


体すこやか!



しんねんと
 新年度がスタートして、あっという間に1ヶ月が経ちました。少しずつ新しい環境に慣れ、
 給食時間も苦手な食べ物にも少しずつチャレンジしている様子も見えるようになってきました。
 5月は疲れの出やすい季節です。しっかり朝ごはんを食べ、元気に過ごしましょう。

しゅん あじ がつ つか しゅん しょくざい
旬の味 ~5月に使う旬の食材~



ぎょうじしょく し
5月の行事食をお知らせします!

はちじゅうはちや
【八十八夜】

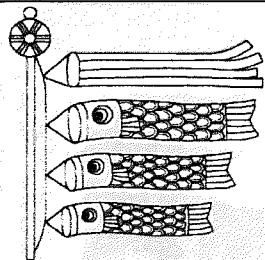
「♪~夏も近づく八十八夜 野にも山にも若葉が茂る」という歌は「茶摘み」という歌で、初夏に見られる茶摘みの風景を歌った曲です。この八十八夜とは、立春（2月4日）から数えて88日目のことを『八十八夜』と言います。今年は5月2日です。

昔は、この日は春から夏へ移る境目の日として、大切にされてきました。

この頃には、お茶の葉が摘まれ、新茶として出回り始めます。給食では高瀬町のお茶を使った、「お茶のムース」が登場する予定です。お楽しみに!



たんご せつく
【端午の節句】



5月5日は、「こどもの日」です。また「端午の節句」とも言い、男の子の成長を祝う日として、親しまれています。端午の節句は中国の風習でしたが、日本には奈良時代に伝わりました。

こどもの日には、「かしわもち」を食べます。かしわもちは柏の葉で包まれており、柏の葉は新芽が出るまでは古い葉が落ちないことから、代々家が栄えるように、「跡継ぎが絶えないように」また「子孫繁栄」を象徴した、縁起の良い食べ物です。給食では少し早いですが、4月26日に「かしわもち」がついています。

遠足の日チャレンジ!

お弁当作りのお手伝いをしよう!

5月24日(金)は春の遠足です。児童のみなさんも「どんなお弁当を作ってもらおうかな?」と楽しみにしていることと思います。

じどう
児童のみなさんへ

遠足の日には、早起きをしてぜひお弁当作りの手伝いをしてみましょう。そして、朝ごはんは残ったお弁当のおかずなどをしっかり食べて、元気に登校しましょう。

- 2年生: 「自分でできるお手伝いを何かする」
 できあがった弁当にふたをしてつつむ、帰ったら弁当箱を流しに入れるなど
- 4年生: 「家族といっしょにおにぎりをする」「つめる手伝いをする」
 「前の日に切っておくなどの下準備を手伝う」など
- 6年生: 「簡単なおかず作りをする」「自分で弁当箱につめる手伝いをする」など

<保護者の皆様へ>

子どもたちが実際に自分でやってみることはとても大切です。この機会に子どもたちもできるだけお弁当作りに参加させるよう、ご家庭でもご協力をよろしくお願い致します。

◎お弁当作りのポイント

<p>自分に合ったサイズの弁当箱を選ぶ 体重や身長、運動するかしないかなどによって違いますが、自分が食べられる量を考えましょう。</p> <p>[小学5・6年生の場合] 男子: 750~850ml 女子: 650~700ml</p>	<p>栄養バランスを考える 好きなおかずばかりではなく、健康に良いかどうか考えましょう。</p>	<p>お弁当に合った料理を選ぶ</p> <p>時間がたっても食べられる しるが出ない 形がくずれにくい</p>
<p>ばい菌が入らないように清けつに調理する 清けつな調理器具で、肉・魚・卵はしっかり加熱し、おにぎりはラップなどを使ってにぎります。</p>	<p>すき間がないように、ぴったりつめる 料理をよく冷ましてから、動かないようにすき間なくつめましょう。</p>	<p>おいしそうに見えるようにつめる 彩りを考えて、料理の高さもそろえ、おいしそうに見えることが大切です。</p>