

5月よていこんだてひょう・食育だより

かわちばんかん
☆かつお、河内晩柑、ふきやコーレなど旬の物を取り入れました。
ふきやコーレはよっちゃばりさんから届きます。
☆運動会おうえん献立を取り入れました。
楽しんで食べて当日力を発揮できると思います。
☆朝ごはんの見本となるような献立も取り入れていますよ。


5月の献立 ここがポイント

よていこんだて			血や肉になる	体の調子を整える	熱や力になる	栄養価	ひとことメモ
日	主食	牛乳	赤の仲間	緑の仲間	黄の仲間	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	
1金	ごはん		牛乳,かつお かに風味かまぼこ 凍り豆腐,みそ	しょうが,玉葱,んにく しそ葉,ほうれんそう キャベツ,セロリ にんじん,だいこん	ごはん かたくり粉 砂糖,油 しゅうまいの皮	618 kcal 30.5 g 18.0 g 2.5 g	 旬のかつおを揚げて、新玉ねぎのソースをかけます。
7木	ソフトめんミートソース		牛乳,豚肉 みそ,あおさ	玉葱,にんじん,セロリ 椎茸,んにく,トマト缶 キャベツ,ほうれんそう レモン	ソフト麺,油 砂糖,じゃがいも	614 kcal 22.2 g 14.9 g 2.2 g	みんな大好き ミートソースは、 野菜をじっくり炒めて 甘みを出していますよ。 
8金	ごはん		牛乳,さばみそ 塩昆布,チーズ 豚肉,かつお節	しょうが,キャベツ きゅうり,にんじん だいこん,ねぎ	ごはん,砂糖 ごま油 こんにゃく さといも かたくり粉	634 kcal 28.3 g 20.4 g 1.6 g	 給食室の大きなカマで 煮るさばの煮つけ♪ ごはんによく合います。
11月	ごはん		牛乳,卵,たらこ チーズ,ツナ,豚肉 木綿豆腐,みそ	しそ葉,こまつな,もやし にんじん,だいこん ごぼう,ねぎ	ごはん,油 ごま油,砂糖,ごま	582 kcal 26.4 g 20.2 g 1.8 g	バランスの良い朝ご飯を 食べると3つの スイッチを押してく れます。3つのスイッチは な〜んだ?! こたえはうしろ 
12火	ピザトースト		牛乳,ベーコン チーズ ソフトチキン ソーセージ ヨーグルト	玉葱,ピーマン,もやし きゅうり,にんじん だいこん,キャベツ	食パン,油 じゃがいも	588 kcal 25.2 g 20.2 g 3.1 g	 本郷小学校でよく登場 する「元気ヨーグルト」は 鉄分とカルシウム が強化されています。
13水	ごはん		牛乳,油揚げ,鶏肉 木綿豆腐,うすら卵 わかめ,みそ	にんじん,玉葱,キャベツ きゅうり,だいこん	ごはん,ごま ごま油,砂糖 じゃがいも	615 kcal 25.6 g 22.0 g 2.5 g	富士見町の両国屋さんの 油揚げに、挽き肉と うすらの卵入れて 煮つける宝袋です。 
14木	ながさきちゃんぽん		牛乳,豚肉 かまぼこ,いか えび,卵	んにく,にんじん,もやし キャベツ,きくらげ だいこん,きゅうり,コーン	ソフト麺,油,砂糖 ごま,バター 甘納豆	698 kcal 24.9 g 18.2 g 2.1 g	 5月は新茶が収穫される 時期ですよ〜。
15金	ごはん		牛乳,ホキ,ハム 木綿豆腐 わかめ,みそ	ねり梅,しそ葉,にんじん きゅうり,だいこん	ごはん ノンエッグマヨ じゃがいも 油,砂糖	595 kcal 24.8 g 19.6 g 2.3 g	 今日のポテトサラダは いつもと違うシャキ シャキサラダです。 どちらが好きですか?
18月	ごはん		牛乳,凍り豆腐 豚肉,卵 ソフトチキン 木綿豆腐,油揚げ	にんじん,玉葱,こまつな ごぼう,キャベツ,きゅうり だいこん,ねぎ	ごはん,砂糖 ノンエッグマヨ さといも	595 kcal 25.2 g 18.7 g 2.2 g	 旬 富士見町では、コーレ と呼ばれます。 ぬるぬる シャキシャキとした 食感が特徴です。
19火	コッペパン		牛乳,鶏肉	にんじん,もやし,キャベツ きゅうり,レモン,玉葱 コーン,かわちばんかん	コッペパン はちみつ マカロニ 油,砂糖,バター 米粉	637 kcal 29.5 g 18.6 g 2.9 g	「和製グレープ フルーツ」と呼ばれる、 ジュースで爽やかな初 夏の柑橘です。  旬
20水	ごはん		牛乳,豚肉,生揚げ ひしき かに風味かまぼこ 油揚げ,みそ	しょうが,にんじん だけのこ ふき,きゅうり,キャベツ 玉葱,えのき,こまつな きぬさや	ごはん,油 かたくり粉 マカロニ,砂糖 ノンエッグマヨ	600 kcal 22.3 g 20.2 g 1.9 g	 旬 春が旬の食べ物は 苦みが特徴です。
21木	にくたまうどん		牛乳,豚肉,わかめ 卵,いりこ カルピス かに風味かまぼこ	にんじん,玉葱,こまつな こねぎ,きゅうり キャベツ,レモン	うどん,油 かたくり粉 こんにゃく さつまいも バター,砂糖,ごま	692 kcal 28.5 g 19.0 g 2.0 g	こんにゃくは、 「グルコマンナン」 という食物繊維が 豊富です。 
22金	ちゅうかごもくおこわ		牛乳,焼き豚,えび 魚,みそ,木綿豆腐	しょうが,椎茸,だけのこ にんじん,きぬさや,もやし ほうれんそう,玉葱 キャベツ,えのき,にら	ごはん,ごま油 砂糖,ごま わんだん かたくり粉	595 kcal 30.9 g 20.1 g 2.7 g	本郷小学校の給食室で 炊くおこわは、具たく さんでおいしいです。 お楽しみに♪ 

25月	よーしカツどん 	つぼづけサラダ まめっこみそしる	牛乳,鶏肉,油揚げ 木綿豆腐,わかめ 豆乳,みそ	キャベツ,きゅうり,もやし にんじん,つぼ漬け 玉葱,ねぎ	ごはん,小麦粉 パン粉,油,砂糖	655 kcal 32.3 g 18.4 g 2.8 g	運動会おうえん献立の週間 気合をいれて カツ!! ソースカツ丼です。 今年はあか、しろ、どっちが勝つかなあへ。 練習で疲れた体、早く寝てゆっくり休もう！勝利のために！ いい歯で、歯を食いしばって力を出そう！！チーズでカルシウムをとって歯を強くしよう！ 明日はいよいよ運動会！カラフル団子を食べてパワーをチャージ！！
26火	まっちゃあげパン 	あかいポークビーンズ しろいダイコンサラダ	牛乳,豚肉 ベーコン,大豆 ソフトチキン	にんにく,玉葱,にんじん しいたけ,トマト缶,パセリ だいこん,もやし,コーン	コッパン,油 じゃがいも	690 kcal 31.5 g 25.7 g 2.1 g	
27水	ごはん 	ねばりごし！スタミナなっとう きりぼしだいこんのごまマヨサラダ じゃがいものみそしる	牛乳,鶏肉,納豆 ソフトチキン みそ	にんにく,しょうが,葉ねぎ だいこん,きゅうり にんじん,コーン,玉葱 えのき,ほうれんそう	ごはん,ごま油 ノンエッグマヨ 砂糖,ごま じゃがいも	629 kcal 26.9 g 21.5 g 1.8 g	
28木	ぐたくさんタンメン 	ハムチーズのきんメダルあげ しろぼし☆サラダ 	牛乳,豚肉 ハム,チーズ	にんにく,しょうが,玉葱 にんじん,キャベツ,もやし メンマ,コーン,きゅうり	タンメン,ごま油 ぎょうざの皮 油,マカロニ,砂糖	636 kcal 23.9 g 19.3 g 2.3 g	
29金	ごはん 	うちかつ！ぶたにくのパワーいため つめふうみサラダ あかしろたいよう のポンチ	牛乳,豚肉 かつお節	玉葱,エリンギ,にんにく こまつな,もやし,にんじん えのき,ねり梅,みかん缶 パイン缶,もも缶	ごはん,油,砂糖 カラフルボール いちごゼリー マスカットゼリー	682 kcal 22.5 g 17.6 g 1.2 g	

*献立は、都合により変更することがあります。

☆月の平均栄養価は、エネルギー631kcal、たんぱく質26.7g、脂質19.6g、塩分2.2gです。

☆8のつく日は歯の日です。歯に関係する献立の日に  かみじょう君がいます。

5月の食育目標は「バランス朝ごはんを食べよう！」です。

朝食で3つのスイッチオン

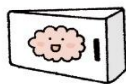


体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

朝ごはん
朝の太陽の光で
体内時計をリセット！



1日、調子よく過ごせるよ！

3つの食品のグループをおぼえていますか？

あか 赤、き 黄、みどり 緑 がそろった朝食をたべると
えいよう 栄養バランスがよくなりますよ！



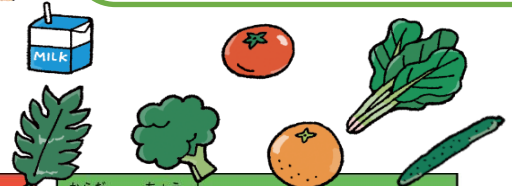
主食+主菜+副菜
をそろえると
あか、黄、緑
もそろいます。



エネルギーになる



体をつくる



体の調子をととのえる



おぼえよう！！