

日	曜日	こんだてめい	の み も の	学 校 別	エ ネ ル ギ ー	たん ぱく し ゃ う	し ゃ う	えん ぶ ん	あかのしょくひん	みどりのしょくひん	きいろのしょくひん
									からだをつくる たべもの	からだのちょうしをととのえる たべもの	エネルギーのもとになる たべもの
1	木	ミックスピラフ だいこんツナサラダ ポトフ	牛乳	幼 小 中	513 604 785	18.9 22.2 28.9	18.0 21.2 27.6	1.4 1.8 2.3	ぎゅうにゅう ウィナー ツナフレーク ぶたにく	にんじん ミックスベジタブル だいこん きゅうり たまねぎ セロリ いんげん	こめ ごまドレッシング じゃがいも
2	金	たけのこごはん かつおカツ ブロッコリーのおかかあえ かきたまじる かしわもち	牛乳	幼 小 中	559 658 855	20.7 24.4 31.7	13.3 15.6 20.3	1.4 1.9 2.4	ぎゅうにゅう かつおカツ けずりぶし えきらん	にんじん ブロッコリー ★こまつな たけのこ ねぎ	こめ むぎ かしわもち
7	水	ごはん ふりかけ にくじゃが のりずあえ	牛乳	幼 小 中	528 621 807	21.8 25.7 33.4	10.5 14.0 17.5	1.7 2.2 1.6	ぎゅうにゅう ふりかけ ぶたにく ツナフレーク きざみのり	にんじん ★こまつな たまねぎ こんにゃく グリンピース もやし	こめ あぶら じゃがいも さとう
8	木	あげパン(レモネード) スペインふうオムレツ はなやさい ミネストローネ	牛乳	幼 小 中	517 608 790	21.3 25.0 32.5	19.3 22.7 29.5	1.4 1.8 2.3	ぎゅうにゅう スペインふうオムレツ とりにく	にんじん ブロッコリー トマト とうもろこし カリフラワー にんにく たまねぎ	パン レモネード グラニューとう あぶら イタリアンドレッシング じゃがいも マカロニ
9	金	ぶたにくとブロッコリーのペペロンチーノ ぎゅうにくコロッケ キャベツのごまドレあえ	牛乳	幼 小 中	513 603 784	20.7 24.4 31.7	22.9 26.9 35.0	1.6 2.1 2.6	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにくコロッケ	にんじん ブロッコリー にんにく とうがらし たまねぎ キャベツ	スパゲッティ あぶら ごまドレッシング
12	月	ごはん とりのあまからあげ もやしのナムル こうやどうふのみそしる	牛乳	幼 小 中	550 647 841	24.1 28.4 36.9	17.5 20.6 26.8	2.0 2.7 3.4	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ あぶらあげ みそ	にんじん ★こまつな もやし ねぎ	こめ あぶら こむぎこ かたくりこ ごま ごまあぶら
13	火	ごはん チンジャオロース はるさめスープ	牛乳	幼 小 中	522 614 798	22.7 26.7 34.7	15.6 18.3 23.8	1.1 1.4 1.8	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ	ピーマン あかピーマン にんじん にんにく しょうが たけのこ とりにく わかめ	こめ さとう ごまあぶら かたくりこ あぶら はるさめ
14	水	ごもくうどん ちくわのいそべあげ(幼:1こ 小:2こ 中:3こ) こんにゃくのおかかに	牛乳	幼 小 中	513 604 785	22.0 25.9 33.7	14.2 16.7 21.7	2.0 2.7 3.4	ぎゅうにゅう とりにく なんと やきちくわ あおのり けずりぶし	にんじん ★こまつな だいこん ねぎ こんにゃく いんげん	めん あぶら こむぎこ さとう
15	木	ぶどうパン じゃがいものミートグラタン やさいスープ	牛乳	幼 小 中	514 605 787	23.7 27.9 36.3	18.0 21.2 27.6	1.5 2.0 2.5	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ とりにく	にんじん トマト たまねぎ しめじ キャベツ	パン じゃがいも マカロニ あぶら
16	金	チキンカレー かいそうサラダ デザート	牛乳	幼 小 中	566 666 866	21.3 25.1 32.6	13.8 16.2 21.1	2.0 2.7 3.4	ぎゅうにゅう とりにく かいそうサラダ	にんじん にんにく たまねぎ だいこん きゅうり とうもろこし れいとうみかん	こめ じゃがいも あぶら カレールウ さとう あおじそドレッシング
19	月	ごはん あじフライ こふきいも とんじる	牛乳	幼 小 中	599 705 917	24.2 28.5 37.1	16.7 22.2 27.8	2.2 2.9 3.6	ぎゅうにゅう あじフライ あおのり ぶたにく どうふ あぶらあげ みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	こめ あぶら ★じゃがいも
20	火	ごはん ふりかけ ちくぜんに あつやきたまご	牛乳	幼 小 中	544 640 832	25.6 30.1 39.1	14.6 17.2 22.4	2.2 2.9 3.6	ぎゅうにゅう ふりかけ とりにく さつまあげ あつやきたまご	にんじん いんげん ごぼう たけのこ こんにゃく ほししいたけ	こめ ★じゃがいも あぶら さとう
21	水	チャーハン あげぎょうざ(幼:1こ 小:2こ 中:3こ) ぱいたんスープ	牛乳	幼 小 中	518 609 792	19.1 22.5 29.3	18.1 21.3 27.7	2.1 2.8 3.5	ぎゅうにゅう やきぶた いりたまご ぎょうざ とりにく なんと	にんじん なら ねぎ グリンピース キャベツ きくらげ	こめ あぶら はるさめ ぱいたんスープ
22	木	きのこスパゲッティ ハンバーグ ビーンズサラダ デザート	牛乳	幼 小 中	530 624 811	26.7 31.4 40.8	20.1 23.6 30.7	1.7 2.3 2.9	ぎゅうにゅう ぶたにく ハンバーグ だいず ヨーグルト	にんじん にんにく たまねぎ エリンギ しめじ えのき えだまめ きゅうり とうもろこし	スパゲッティ あぶら さとう
23	金	ごはん ハヤシシチュー フレンチサラダ	はっこ う にゅう	幼 小 中	520 612 796	18.7 22.0 28.6	12.7 14.9 19.4	1.4 1.8 2.3	はっこうにゅう ぶたにく	にんじん ブロッコリー にんにく たまねぎ キャベツ とうもろこし	こめ ★じゃがいも さとう ハヤシルウ フレンチドレッシング
26	月	わかめごはん さばのみそに きのこいりけんちんじる	牛乳	幼 小 中	517 608 790	21.0 24.7 32.1	16.7 19.7 25.6	1.5 2.0 2.5	ぎゅうにゅう たきこみわかめ さばのみそに とうふ	にんじん ★こまつな だいこん ねぎ こんにゃく しめじ えのき ほししいたけ	こめ むぎ あぶら
27	火	ごはん ふりかけ すどり ナムル	牛乳	幼 小 中	558 656 853	23.3 27.4 35.6	15.3 18.0 23.4	1.2 1.6 2.0	ぎゅうにゅう ふりかけ とりにく	にんじん ピーマン ★こまつな しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ もやし	こめ ★じゃがいも あぶら さとう かたくりこ ごま ごまあぶら
28	水	いらずどりやさいのカレースパゲッティ アメリカンドック バナナいりミックスゼリー	牛乳	幼 小 中	561 660 858	17.5 20.6 26.8	19.9 23.4 30.4	1.5 2.0 2.5	ぎゅうにゅう ウィナー アメリカンドック	にんじん ピーマン あかピーマン たまねぎ きパブリカ パイン ナタデココ バナナ	スパゲッティ あぶら みかんゼリー
29	木	くろパン メンチカツ パンネのソテー コーンクリームスープ	牛乳	幼 小 中	597 702 913	22.5 26.5 34.5	18.4 21.7 28.2	1.8 2.4 3.1	ぎゅうにゅう メンチカツ ぶたにく とりにく	にんじん にんにく たまねぎ クリームコーン とうもろこし	パン あぶら マカロニ ★じゃがいも コーンスープ
30	金	ごはん ひきにくとあつあげのもやしいたけ きりぼしだいこんのみそしる	牛乳	幼 小 中	529 622 809	23.0 27.1 35.2	16.2 19.1 24.8	2.0 2.6 3.3	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ とうぼんじゃん あぶらあげ みそ	にんじん ★こまつな にんにく しょうが もやし ねぎ たまねぎ きりぼしだいこん	こめ あぶら さとう かたくりこ ★じゃがいも

*なお、ぶつしのつどうにより、こんだてをいちばへんこうすることがあります。★は、じばさんです。

一口だけでも食べてみよう！

食品には、いろいろな栄養素が含まれています。食品によって
含まれる栄養素の割合は違います。そのため、好ききらいはなる
べくしないで、いろいろなものを食べてほしいと思います。すぐ
に好きになれなくても、まずは一口食べてみましょう。

『食べられない』こともある

好ききらいで「食べない」のではなく、人によっては「食べられない」
「食べてはいけない」ものがあります。
それは、食物アレルギーや信仰している宗教上の理由などによります。
これらは好き嫌いとは違いますので覚えておいてください。

5月5日は【こどもの日】

男の子の成長を祝う 端午の節句

端午の節句の「端午」とは「月初めの午の日」という意味です。もともと
とは、田植え前に厄をはらう女性の祭りでした。その後、端午の節句に使
われていた菖蒲が「勝負」などの言葉に通じることから、勇ましさの象徴
となり、男の子の祭りへとかわっていきました。
端午の節句には、こいのぼりを掲げて、武者人形を飾り、ちまきや、か
しわもちを食べる習わしがあります。

5月給食だより

みなさんは、食べ物の好ききらいがありますか？ わたしたちは、食べること
で、命を保ったり活動したり成長したりしています。毎日を元気に過ごすた
めにも、好ききらいをしないで残さず食べるようにしましょう。

4月の給食で使用した物資の産地

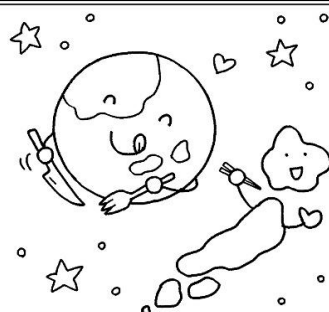
物資名	産地名	物資名	産地名
大根	千葉県	ピーマン	茨城県
人参	徳島県・鹿児島県	キャベツ	愛知県
もやし	栃木県	きゅうり	群馬県
小松菜	茨城県・埼玉県	白菜	茨城県
生姜	高知県	にら	栃木県
葱	千葉県	にんにく	青森県
じゃが芋	北海道	鶏肉	岩手県
玉葱	北海道	豚肉	清川村
蓮根	茨城県	米	山形県・青森県
ごぼう	青森県		

年齢が上がるにつれて 食べられるようになる!?

幼い頃は苦手でも、
成長して食べられる
ようになるというこ
とがよく見られます。
これは日常的に味や
においなどを経験し、くりかえし食べることで食べ慣れていく
ためと考えられます。

Q. 栄養のバランスがとれていれば好ききらいが あってもよいのでは？

A. 栄養バランスの面からいえば、同じ栄養素
が含まれた食べ物を食べていれば問題はありません。ただし、日本には地域色豊かな地場産物や郷
土料理があり、世界にはさまざまな料理があります。
苦手なものが少なければ、こうした食材や料理を楽し
み、食の幅を広げることができます。



家族で食事をしよう

家族と一緒に食べると、コ
ミュニケーションを図りながら
楽しく食べることができ、規則
正しい時間に食べられたり、栄
養バランスのよい食事が食べら
れたりするなど、よい点がたく
さんあります。家族で食事をす
る時間を増やしませんか？

☆5月17日(土)は宮ヶ瀬中学校の体育祭、24日(土)は緑中学校の体育大会です☆ 運動会で力を出すために大切なこと

生活習慣

早起き



早寝



朝ごはん



体調をととのえるために、規則正しい生活をして、
朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいて
しまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断
力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに
回復させるためには、睡眠も大切です。白頃から早起
き早寝の習慣を身につけましょう。

栄養バランス



力を発揮するためには、
好ききらいなく、栄養バ
ランスのよい食事を3食
しっかり食べましょう。
多くの食品を組み合わせ
て食べるといろいろな栄
養素をまんべんなくとる
ことができます。

水分補給



運動中の水分補給は、少量をこまめに
とるように心がけましょう。