

日	曜日	こんだてめい	の み も の	学 校 別	エ ネ ル ギ ー 値	たん ぱく し ゅ g	し ゅ g	え ん が ん g	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	金	たけのごはん かつおカツ さんしょくおひたし かきたまじる かしわもち	牛乳	幼 小 中	559 658 855	20.0 23.5 30.6	12.8 15.1 19.6	2.0 2.7 3.4	ぎゅうにゅう かつおカツ けずりばし えきらん	にんじん ★こまつな たけのこ キャベツ もやし ねぎ	こめ むぎ あぶら かしわもち
7	木	スパゲッティナポリタン ぎゅうにくコロッケ はなやさい	牛乳	幼 小 中	473 557 724	19.7 23.2 30.2	17.9 21.0 27.3	1.7 2.2 2.8	ぎゅうにゅう ★ぶたにく ぎゅうにくコロッケ	にんじん ピーマン ブロッコリー たまねぎ トマト カリフラワー とうもろこし	スパゲッティ さとう あぶら イタリアンドレッシング
8	金	ごはん すきやきふうに あつやきたまご	牛乳	幼 小 中	564 664 863	25.1 29.5 38.4	20.2 23.8 30.9	1.4 1.8 2.3	ぎゅうにゅう ぶたにく やきどうふ あつやきたまご	にんじん はくさい たまねぎ ねぎ しらたき	こめ さとう
11	月	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	21.9 25.8 33.5	10.5 14.0 17.5	1.7 2.3 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
12	火	キムタクごはん だいずとじゃこのあめに はるさめスープ	牛乳	幼 小 中	571 672 874	25.2 29.7 38.6	18.0 21.2 27.6	1.2 1.6 2.0	ぎゅうにゅう ★ぶたにく だいず ごきかな とりにく わかめ	にんじん ねぎ はくさいキムチ たくあん たまねぎ	こめ むぎ ごまあぶら あぶら さとう かたくりこ はるさめ
13	水	あんかけやきそば はんぺんフライ デザート	牛乳	幼 小 中	593 698 907	23.5 27.7 36.0	22.3 26.2 34.1	1.6 2.1 2.6	ぎゅうにゅう ぶたにく えび はんぺんフライ	にんじん はくさい たまねぎ もやし きくらげ ちんげんさい れいとうみかん	めん ごまあぶら あぶら
14	木	ロールパン ジャム ウインナー(幼:1本 小:2本 中:3本) はなやさい ABCマカロニスープ	牛乳	幼 小 中	529 622 809	22.2 26.1 33.9	26.2 30.8 40.0	1.9 2.5 3.1	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく	にんじん ブロッコリー カリフラワー とうもろこし たまねぎ キャベツ	パン いちごジャム コーンクリームドレッシング じゃがいも マカロニ
15	金	ごはん あじフライ キャベツのカレーふうみ とんじる	牛乳	幼 小 中	570 671 872	23.5 27.6 35.9	16.2 21.6 27.0	1.8 2.4 3.0	ぎゅうにゅう あじフライ ★ぶたにく どうふ あぶらあげ みそ	にんじん キャベツ だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	こめ あぶら カレーこ さといも
18	月	コッパンスライス チリコンカーン ポトフ	牛乳	幼 小 中	521 613 797	26.4 31.1 40.4	20.7 24.3 31.6	1.9 2.5 3.1	ぎゅうにゅう とりにく だいず ぶたにく	にんじん トマト にんにく たまねぎ セロリ いんげん	パン あぶら さとう じゃがいも
19	火	ごはん ふりかけ すどり ナムル	牛乳	幼 小 中	543 639 831	22.9 26.9 35.0	15.2 17.9 23.3	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
20	水	チャーハン あげぎょうざ(幼:1こ 小:2こ 中:3こ) ばいたんスープ	牛乳	幼 小 中	511 601 781	18.9 22.2 28.9	18.3 21.5 28.0	1.8 2.4 3.0	ぎゅうにゅう やきぶた いらたまご ぎょうざ とりにく なんと	にんじん いら ねぎ グリンピース はくさい	こめ あぶら はるさめ ばいたんスープ
21	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	514 605 787	26.9 31.6 41.1	20.1 23.6 22.4	1.7 2.3 2.6	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
22	金	ポークカレー ちゅうかサラダ かたぬきチーズ	牛乳	幼 小 中	635 747 971	22.5 26.5 34.5	20.9 24.6 32.0	2.2 2.9 3.6	ぎゅうにゅう ★ぶたにく かたぬきチーズ	にんじん にんにく たまねぎ もやし きゅうり	こめ じゃがいも あぶら カレールウ さとう はるさめ ごまあぶら
25	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	21.1 24.8 32.2	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 どうふ	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 ほしいたけ	こめ
26	火	ごはん あつあげとキャベツのみそいため もやしのスープ	牛乳	幼 小 中	530 623 810	24.5 28.8 37.4	16.9 19.9 25.9	1.6 2.1 2.6	ぎゅうにゅう ★ぶたにく あつあげ てんめんじゃん とりにく	にんじん ピーマン いら にんにく しょうが キャベツ ねぎ たけのこ もやし	こめ あぶら さとう ごまあぶら
27	水	いりどりやさいのカレースパゲッティ チキンカツ しらたまいりミックスゼリー	牛乳	幼 小 中	527 620 806	18.0 21.2 27.6	18.0 21.2 27.6	1.4 1.9 2.4	ぎゅうにゅう ウインナー チキンカツ	にんじん ピーマン あかピーマン たまねぎ きパプリカ パイン	スパゲッティ カレーこ あぶら しらたま みかんゼリー いちごゼリー サイダー
28	木	ラスク(シュガー) オムレツ パンネのソテー やさいスープ	牛乳	幼 小 中	514 605 787	21.3 25.1 32.6	21.7 25.5 33.2	1.8 2.4 3.0	ぎゅうにゅう オムレツ ぶたにく とりにく	にんじん にんにく ★たまねぎ キャベツ	パン グラニューとう マーガリン マカロニ あぶら じゃがいも
29	金	ごはん チンジャオロース トックいりわかめスープ	牛乳	幼 小 中	529 622 809	23.2 27.3 35.5	15.2 17.9 23.3	1.0 1.3 1.6	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 たまねぎ ねぎ	こめ さとう ごまあぶら かたくりこ あぶら トック

*なお、ぶっしのつごうにより、こんだてをいちぶへんこうすることがあります。★は、じばさんです。



5月5日は【こどもの日】

給食では5月1日(金)に「かしわもち」がです♪

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。

食事中は楽しい話題にしよう

OK

NG

食事のマナーは、人と楽しく食事をするために大切なことです。周りの人が不快になるような話は避けて、楽しくなる話題を選びましょう。

大切な食事のあいさつ いただきます・ごちそうさま

日本には食事の前後のあいさつがあります。「いただきます」にも「ごちそうさま」にも食べ物の命や食事を用心するためにかわった人たちへの感謝の気持ちが入められています。

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、小松菜	茨城県	ピーマン	鹿児島県
人参	徳島県・千葉県	キャベツ	愛知県
もやし	栃木県	きゅうり	神奈川県・群馬県
にんにく	青森県	白菜	茨城県
生姜	高知県	にら	栃木県
葱	千葉県	里芋	埼玉県
じゃが芋	鹿児島県	バナナ	フィリピン
玉葱	北海道	鶏肉	岩手県・静岡県
蓮根	茨城県	豚肉	清川村・静岡県
ごぼう	青森県	米	神奈川県・山形県

年齢が上がるにつれて

食べられるようになる!?

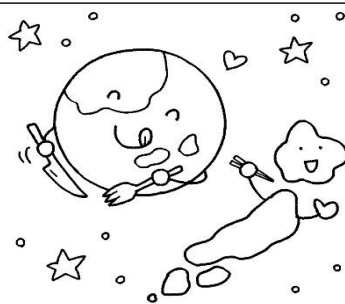


幼い頃は苦手でも、成長して食べられるようになるということがよく見られます。これは日常的に味や

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けば、同じ栄養素が含まれた食べ物を食べていけ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む、食の幅を広げることができます。



知っていますか？ 五大栄養素の働き

炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
<p>多く含む食品 米、パン、めん、いも、砂糖など</p>	<p>多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど</p>	<p>多く含む食品 魚、肉、卵、豆・豆製品など</p>	<p>多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚、海藻など</p>	<p>多く含む食品 野菜、果物、きのこなど</p>

エネルギーになる



体をつくる

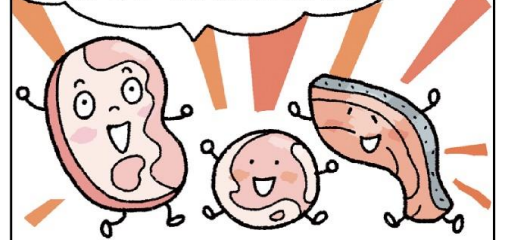


体の調子をととのえる

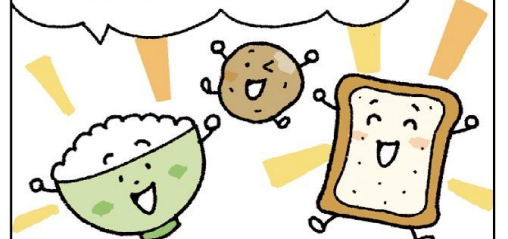


見た目の色じゃないよ

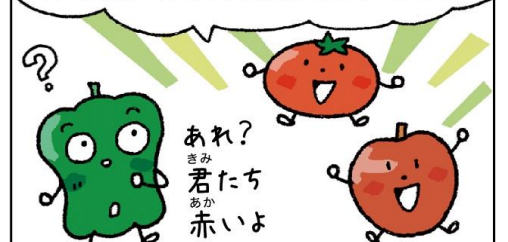
わたしたちは赤のグループ
体をつくるもとになるよ



わたしたちは黄のグループ
エネルギーのもとになるよ



わたしたちは緑のグループ
体の調子をととのえるもとになるよ



見た目の色じゃないよ 体の中での働き別にわけたグループなの

