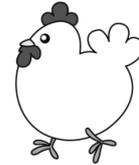
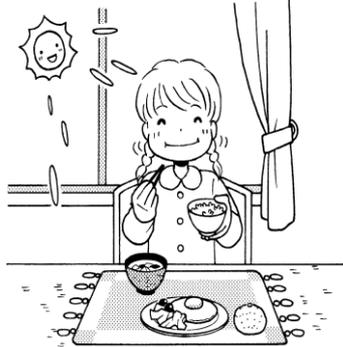


給食だより 5月

雲浜小学校
4月26日

新学期が始まり、1か月が過ぎようとしています。5月は気候が穏やかで過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体調管理には注意が必要です。元気に学校生活を送るためにも、早起き早寝をして、きちんと朝食をとり、生活リズムをととのえましょう。

朝ごはんて元気に1日をスタートしよう！



朝ごはん



- ①主食は炭水化物が多く、エネルギーになります。
- ②主菜はたんぱく質が多く、体をつくります。
- ③副菜はビタミン、ミネラルが豊富。体の調子をととのえます。
- ④汁物などは水分を補給する役割があります。

朝からだるい、集中力がないという人はいませんか？ 朝ごはんを食べると、においをかいだり、かんだり、味わったり、のみ込んだりすることで脳が刺激を受けます。さらに、胃腸が動き始め、体温が上がって、体全体が目覚めていきます。いつもより少し早く起きて、朝ごはんをしっかり食べ、1日の生活リズムをととのえましょう。

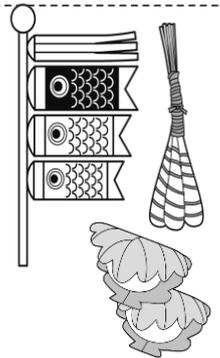
朝ごはんはバランスが大切。
①～④をそろえましょう！

何を食えばいいのかな？

①主食 ごはん、パン めん類など 	②主菜 魚料理、 肉料理、 卵料理など 
③副菜 野菜、果物 など 	④汁物 みそ汁、 スープ、 牛乳など 

端午の節句

5月5日に行われる節句で、大昔の中国の厄よけの行事と、日本の田植えに関係する女性のお祭りが結びついたものといわれています。江戸時代になると、男子の成長を祝う行事となりました。菖蒲の節句ともいわれ、菖蒲湯に入ったり、こいのぼりや武者人形を飾ったり、ちまきやかしわもちを食べたりします。



よていこんだてひょう

日曜日	献立名	材料名					
		血や肉になるもの		熱や力のもとになるもの		体の調子を整えるもの	
		肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	穀類・いも・さとう	油脂類	緑黄色野菜	淡色野菜・くだもの
8水	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため みそしる あじつけのり	ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ のり	こめ さとう じゃがいも	あぶら	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ しょうが もやし
9木	ポークカレーライス ぎゅうにゅう やさいサラダ ふくしんづけ	ぶたにく	ぎゅうにゅう スキムミルク く こなチーズ	こめ じゃがいも さとう	あぶら カレールウ	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ コーン
10金	ゆかりごはん ぎゅうにゅう にくどうふ こまつなのツナあえ	ぶたにく とうふ ツナ	ぎゅうにゅう	こめ さとう こんにやく ふ	あぶら ごま	ゆかり こまつな ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし
13月	ごはん ぎゅうにゅう だいずとじゃがいもの ミートソースに ひじきサラダ アーモンドフィッシュ	だいず ぶたひきにく ハム	ぎゅうにゅう かたくちい わし こなチーズ	こめ じゃがいも さとう	あぶら ハヤシルウ アーモンド ごま	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ

14火	ごはん ぎゅうにゅう はたはたのしょうゆづけ きりぼしだいこんのうめずあえ たまねぎのあまからに	はたはた かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも こんにやく	あぶら	こまつな にんじん	きりぼしだいこん たまねぎ ごぼう ばいにく
15水	ごはん ぎゅうにゅう さんかくあげのもの きゃべつのいためもの かきたまみそしる ふりかけ	さんかくあげ ベーコン たまご みそ	ぎゅうにゅう ふりかけ	こめ さとう じゃがいも	あぶら	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ えのきたけ
16木	コッペパン ぎゅうにゅう ラーメン ちゅうかサラダ チーズ	ぶたにく なると ハム	ぎゅうにゅう チーズ	パン ちゅうかめん さんとう	ごまあぶら	にんじん ねぎ	もやし たけの こ きゃべつ きゅうり
17金	ふくいけんさんチキンの ソースカツどん ぎゅうにゅう あつあげのみそしる ふるさとの日	とりにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	こめ こむぎ こ パンこ さとう	あぶら	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ だいこん ぶなしめじ
20月	ごはん ぎゅうにゅう すきやきに わかめサラダ	ぎゅうにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ じゃがいも さとう ふ こんにゃ	あぶら ごま	にんじん ねぎ	たまねぎ きゅうり コーン
21火	たけのごはん ぎゅうにゅう キャベツのつけもの ぐだくさんのみそしる ブルーベリーゼリー アイアンの日	うすあげ ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	こめ こんにやく ゼリー		にんじん ねぎ	たけのこ しいたけ キャベツ たくあん だいこん ブルーベリー
22水	ごはん ぎゅうにゅう だいずのいそに もやしのカレーマリネ	とりにく だいず ツナ	ぎゅうにゅう ひじき	こめ こんにやく さとう	あぶら	にんじん	しいたけ れんこん ごぼ う もやし きゅうり
23木	わかめチャーハン ぎゅうにゅう チキンナゲット やさいスープ	ウインナー とりにく うずらたまご	ぎゅうにゅう わかめ ちりめん	こめ パンこ こむぎこ	あぶら	にんじん	キャベツ たま ねぎ コーン
24金	ごはん ぎゅうにゅう あじのしおやき きりぼしだいこんのあまずあえ わかたけじる	あじ とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ さとう		ほうれんそ う にんじん ねぎ	きりぼしだいこ ん コーン たけのこ たまねぎ
27月	ごはん ぎゅうにゅう レタスとにくだんごのスープに もやしのマヨネーズあえ	つくね とうふ ツナ	ぎゅうにゅう	こめ でんぷん はるさめ	マヨネーズ ごま	にんじん スナップえん どう こまつな	たまねぎ レタス もやし
28火	ごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき きゅうりのゆかりあえ こうやどうふのもの 歯っぴーの日	さば とりにく	ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも	ごま	にんじん ゆかり	きゅうり たまね ぎ しいたけ
29水	ごはん ぎゅうにゅう いわしフライのトマトソース みそしる	いわし みそ とうふ	ぎゅうにゅう	こめ こめこ じゃがいも こむぎこ パンこ さとう	あぶら	にんじん こまつな トマト	たまねぎ にんにく きりぼしだいこ ん
30木	ハヤシライス ぎゅうにゅう キャベツサラダ	だいず ぎゅうにく ハム	ぎゅうにゅう こなチーズ スキムミルク	こめ じゃが いも さとう	あぶら ハヤシルウ ごまあぶら	にんじん	たまねぎ コーン しめじ にんにく キャ
31金	ごはん ぎゅうにゅう マーボーはるさめ ちゅうかスープ ふりかけ	ぶたひきにく とうふ みそ うずらたまご	ぎゅうにゅう わかめ ふりかけ	こめ はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	にんじん ニラ ねぎ	キャベツ しいたけ たまねぎ にんにく しょうが