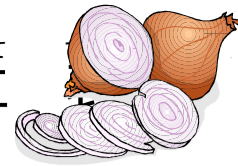




平成23年5月分 予定 献立

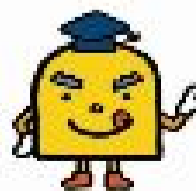


旬の食材 高浜小学校
たまねぎ 高浜幼稚園

日	献立	赤色の仲間	緑色の仲間	黄色の仲間	エネルギー	たんぱく質	
曜日	主食	副食	体の調子を整える	エネルギーとなる	kcal	g	
6日	 <p>お弁当の日です。</p>						
9日	ごはん	あいちのハンバーグ ポイルキャベツ わかたけじる かしわもち ふりかけ	ぎゅうにゅう かまぼこ わかめ ぶたにく とりにく	にんじん たけのこ たまねぎ キャベツ ふき	ごはん あぶら パンこ かしわもち	703	24.3
10日	うどん	ごもくあんかけ ぶたにくとやさいのいためもの キウイフルーツ(1/4)	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ あぶらあげ ぶたにく	にんじん はくさい ねぎ しいたけ たまねぎ ピーマン パプリカ キウイフルーツ	うどん さとう あぶら	600	29.1
11日	ごはん	あじのからあげ(1・2) チンゲンサイのおひたし しんじゃがのみそじる のりのつくだに	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ みそ あじ のりのつくだに	にんじん たけのこ みつば チンゲンサイ	ごはん じゃがいも あぶら かたくりこ さとう ごま	636	26.5
12日	ごはん	ビビンバ わかめスープ マンゴプリン	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご わかめ かまぼこ	チンゲンサイ しいたけ にんにく しょうが もやし ねぎ コーン	ごはん さとう ごまあぶら ごま マンゴプリン	634	24.9
13日	むぎ ごはん	かいぐんカレー れんこんサンドフライ ポイルキャベツ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく とりにく	にんじん たまねぎ にんにく しょうが れんこん キャベツ れいとうみかん	むぎごはん こむぎこ オリーブあぶら じゃがいも あぶら	739	23.1
16日	たけのこ ごはん	かつおのてりやき みどりキャベツ ごじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ だいず みそ かつお	たけのこ にんじん しいたけ ねぎ はくさい だいこん キャベツ	ごはん さとう さつまいも	619	33.6
17日	 <p>足の前日のため、お弁当を持ってきてください。</p>						
18日	ごはん	トマトシチュー コロッケ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ベーコン ぶたにく ヨーグルト	トマト たまねぎ エリンギ にんじん パセリ	ごはん ハヤシルウ じゃがいも あぶら パンこ	748	22.4
19日	ごはん	ごもくあつやきたまご きゅうりのこんぶあえ なっとう よしのじる【 箸で食べる学校 給食の	ぎゅうにゅう たまご とりにく とうふ こんぶ なっとう	にんじん だいこん しいたけ ねぎ きゅうり たまねぎ	ごはん じゃがいも かたくりこ	627	23.8
20日	ごはん	とりにくのてりやき ポテトサラダ にらたまスープ	ぎゅうにゅう たまご かまぼこ とりにく	にら にんじん たまねぎ しいたけ きゅうり	ごはん かたくりこ じゃがいも オリーブあぶら さとう マヨドレ	610	23.5
23日	ごはん	マーボーなす はるまき そらまめのしおゆで	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	にんじん ねぎ もやし たけのこ たまねぎ ピーマン なす にら しょうが にんにく そらまめ エリンギ	せきはん あぶら ごま こむぎこ	630	22.7
24日	スライス パン	にこみハンバーグ ミネストローネ いちごジャムとマーガリン	ぎゅうにゅう ベーコン ぎゅうにく ぶたにく とりにく	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ だいこん みずな コーン	パン じゃがいも オリーブあぶら さとう いちごジャム マーガリン	703	26.0
25日	ごはん	ちくぜんに しるごまつくね ほうれんそうのおひたし	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし	ごぼう にんじん れんこん たけのこ こんにゃく さやいんげ ん しいたけ	ごはん さとう かたくりこ	623	24.0
26日	むぎ ごはん	キーマカレー ふくじんづけ フルーツのゼリーあえ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく ベーコン	にんじん たまねぎ セロリー トマト ふくじんづけ もも みかん パイン キウイフルーツ	むぎごはん こむぎこ オリーブあぶら アセロラゼリー	673	21.4
27日	ごはん	わふうコロッケ ポイルキャベツ たくじょうソース こうやどうふのたまごとじ	ぎゅうにゅう こうやどうふ とりにく たまご	にんじん たまねぎ はくさい さやいんげん キャベツ れんこん	ごはん こむぎこ パンこ じゃがいも あぶら	648	22.7
30日	ごはん	はっぼうさい しゅうまい(2) もやしのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび とりにく	にんじん たまねぎ たけのこ はくさい エリンギ もやし にんにく しょうが	ごはん かたくりこ さとう ごまあぶら こむぎこ パンこ	629	29.8
31日	ミルク ロール パン	ぎゅうにくとトマトのスパゲティ ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	トマト キャベツ たまねぎ にんにく バジル ごぼう きゅうり コーン	パン スパゲティ マヨドレ	643	24.3

【今月のめあて】
よりよい食事の
習慣を作ろう

給食回数 1
ねんちゅう 年中は、5月9日(月)より開始します。



ふとじは、旬の食材です。
旬の食材には栄養がいっぱい詰まっています。
材料の都合により、献立を変更することがあります。

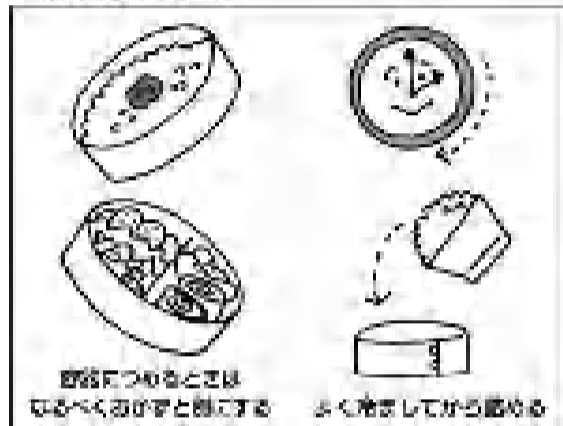
5月はお弁当の日が2回あります。お子さんの好きなおかずばかりを詰めるのではなく、お弁当箱の半分は主食を、肉・卵・魚のおかずは全体の1/6、残りは野菜・芋・豆などのおかずを詰めると、バランスのよいお弁当になります。

お弁当づくりこんなことに気をつけよう!

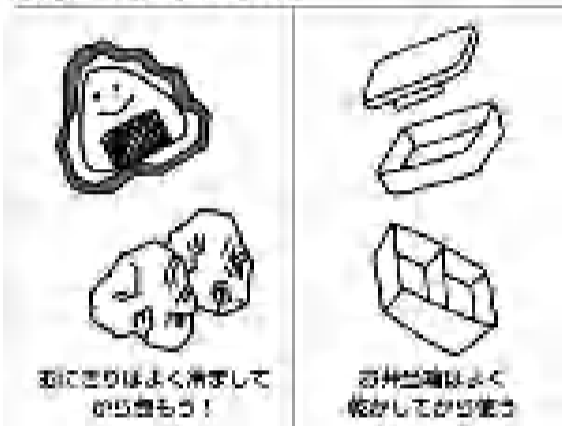
材料・調理



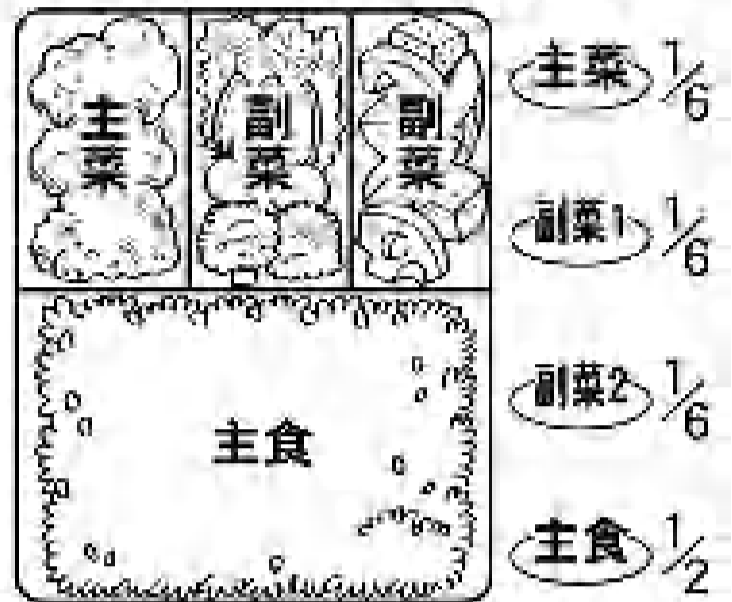
ごはんについて



容器・包装について



栄養バランスが一目でわかる! お弁当の詰め方



弁当箱の半分を主食、残りの2/3を副菜、残りの1/3を主菜にすると、栄養バランスがとれています。

朝ごはんをしっかり食べてくると、勉強も運動もしっかりでき、成績もアップする傾向があります。

主食・主菜・副菜がそろった朝ごはんなら、更にパワーアップできますよ!!

学力アップ!



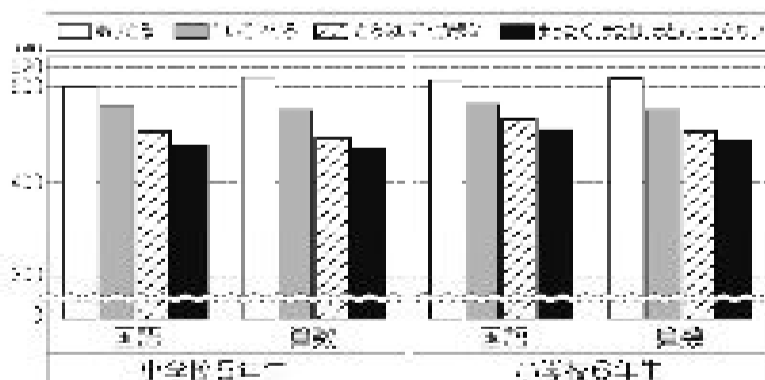
体力アップ!



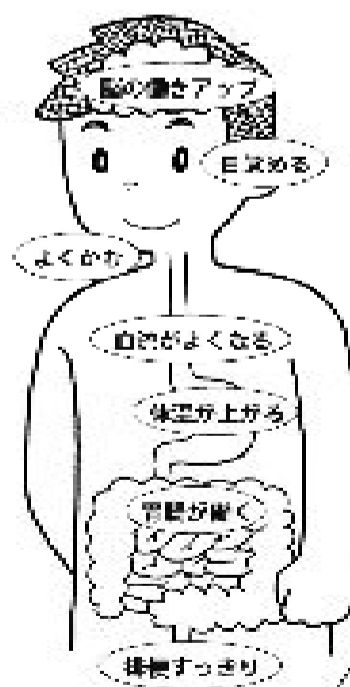
のために

毎日、朝ごはんを食べましょう!!

朝ごはんを食べるとテストの結果じよい!



このグラフにあらわれているように、朝食を必ずとるという人は、どの教科でもテストの平均得点が高くなっています。



☆朝ごはんの大切な役割☆

朝ごはんは1日のはじめに食べる重要なので、単に栄養素をとるだけでなく体を目覚めさせる働きもあります。胃腸などの内臓を活発に働かせ、血液をよくし、体温も上昇させ、排便もスムーズに行われるようになります。

また脳にもエネルギーが供給されるため、朝食を食べるとしっかり勉強をすることができます。

