



# 5月のよていこんだてひょう



千葉市立幕張小学校

日曜日	こんだてめい	おもなざいりょう			エネルギー				
		ぎいろのしょくひん ねつやちからになるもの	あかのしょくひん ちやにくになるもの	みどりのしょくひん からだのちようしをととのえるもの	Kcal	たんぱくしつ g	しほう g	えんじゆん g	
2	火	ごはん 牛乳 たんごのせっくこんだて かつおのしんたまソース わかだけじる にんじんそぼろ オレンジ	こめ でんぶん あぶら ごま あぶら	ぎゅうにゅう かつお かまぼこ なまあげ とりにく	5月5日はだんごのせっく たまねぎ にんにく わかめ たけのこ こまつな (かぼちゃ) えだまめ にんじん しょうが オレンジ	605	34.5	15.9	2.2
8	月	ごはん エコふりかけ 牛乳 おやこに たけのこときのこのいためもの みしょうかん	こめ ごま さとう じゃがいも あぶら あぶら ごま	かつおぶし ぎゅうにゅう とりにく たまご なまあげ	たまねぎ にんじん こまつな たけのこ えりんぎ ごぼう にんじん きりほしだいこん みしょうかん	602	24.1	19.5	1.5
9	火	わかめごはん 牛乳 さけのしおやき キャベツのごもくに オレンジ	むぎ こめ ごま あぶら さとう でんぶん	わかめ ぎゅうにゅう さけ なまあげ ぶたにく だいす	キャベツ にんじん こまつな たまねぎ オレンジ	604	32.6	18.1	1.9
10	水	セサミトースト 牛乳 チリコンカン やさいのドレッシングあえ そらまめ バナナ	こむぎこ ごま パター マーガリン あぶら ごま あぶら	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう ぎゅうにゅう ぶたにく だいす	にんじん たまねぎ マッシュルーム こまつな にんにく トマト パプリカ キャベツ こまつな にんじん とうもろこし レモン そらまめ バナナ	695	30.1	27.0	2.0
11	木	ごはん 牛乳 いわしのあまからあげ のりあえ みそけんちんじる オレンジ	こめ でんぶん こめこ あぶら ごま ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう いわし のり とりにく なまあげ	キャベツ にんじん こまつな にんじん だいこん ごぼう ねぎ はくさい オレンジ	613	24.6	2.1	1.9
12	金	ごはん 牛乳 しんじゃがいものそぼろに いそのかおりあえ てづくりひじきふりかけ メロン	こめ じゃがいも あぶら でんぶん ごま あぶら ごま	ぎゅうにゅう うすらたまご だいす とりにく わかめ ひじき かつおぶし だいす	にんじん えだまめ たまねぎ しいたけ キャベツ こまつな メロン	604	24.5	18.5	2.1
15	月	ごはん 牛乳 なまあげのカレーに はくさいのおひたし オレンジ	ごはん じゃがいも あぶら でんぶん ごま	ぎゅうにゅう なまあげ とりにく だいす あぶらあげ	たまねぎ にんじん こまつな こまつな にんじん はくさい もやし オレンジ	604	26.1	20.9	1.6
16	火	ツナトースト 牛乳 ABCスープ やさいとこんにゃくのドレッシングあえ バナナ	こむぎこ マーガリン マカロニ ごま あぶら	ツナ チーズ だっしふんにゅう ぎゅうにゅう とりにく だいす ベーコン	たまねぎ パセリ たまねぎ にんじん セロリ こまつな はくさい キャベツ こまつな とうもろこし にんじん きゅうり にんにく バナナ	640	25.9	25.8	2.5
17	水	ごはん 牛乳 さばのねぎみそやき キャベツとはるさめのいためもの おかひじきのあえもの メロン	こめ さとう ごま はるさめ あぶら ごま	ぎゅうにゅう さば ぶたにく だいす ひじき	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ たけのこ にんじん にんにく おかひじき にんじん はくさい さやえんどう メロン	658	26.5	25.4	1.9
18	木	ミルクロール 牛乳 スパゲッティナポリタン ゆでやさいのガーリックあえ バナナ	こむぎこ マーガリン スパゲッティ あぶら じゃがいも あぶら	だっしふんにゅう たまご ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいす	にんじん トマト たまねぎ ピーマン マッシュルーム えのきだけ キャベツ にんじん フロccoli とうもろこし にんにく たまねぎ バナナ	650	26.1	18.7	2.2
19	金	ごはん 牛乳 ししやものからあげ だいすのしくれに こまつなのあえもの オレンジ	こめ こむぎこ あぶら ごま あぶら	ぎゅうにゅう ししやも だいす ぶたにく	にんにく しょうが しょうが こまつな にんじん もやし ねぎ えのきだけ キャベツ オレンジ	604	27.6	21.0	1.7
22	月	むぎいりごはん 牛乳 エッグカレー こまつなときのこのあえもの ふくじんづけ ヨーグルト	むぎ こめ こめ じゃがいも あぶら こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう うすらたまご とりにく	たまねぎ にんじん しょうが にんにく グリンピース トマト りんご こまつな にんじん もやし しめじ えのきだけ だいこん なす きゅうり れんこん しょうが しそ しいたけ	642	23.1	16.9	2.2
23	火	こくとうパン 牛乳 クラムチャウダー キャベツとコーンのドレッシングあえ たべるにほし バナナ	こむぎこ マーガリン じゃがいも あぶら なまクリーム ごま あぶら	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう とうもろこし たまねぎ にんじん エリンギ パセリ こまつな キャベツ にんじん とうもろこし もやし にほし バナナ	629	26.8	17.9	1.9	
24	水	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 キャベツのナムル かんこくふうのりふりかけ バイナッフル	こめ あぶら でんぶん あぶら ごま あぶら ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいす しいたけ たけのこ しょうが にんにく にら にんじん ねぎ にんじん だいすもやし こまつな キャベツ にんにく にんにく バイナッフル	603	24.7	16.9	1.9	

きゅうしよくひとくちメモ

今日は端午の節句(子どもの日)献立です。子どもの日には柏餅を食べます。特別白飯(行幸の時)に食べる食べ物を行幸食と言います。給食を通して行幸食を学びましょう。

親子煮にはかつおぶしからとっただしを使っています。今日はそのだしをとった後のかつおぶしで「エコふりかけ」をつくりました。

食事中は背中をしっかりと伸ばし、足をきちんとそろえて座ります。机にひじきをつけて食事をする人を見かけます。マナーを見直してみしましょう。

5月上旬から中旬にかけて千葉県産のそらまめが多く出荷されます。千葉県はそらまめの生産量全国第2位です。今日は2年生がそらまめのさやむきをお手伝いしてくれました。

ごはんをうまく箸でつまむことができますか?箸を正しく上手につかえることも食事の大事なマナーです。子供のうちから意識して練習しましょう。

春は新じゃがいもの季節です。今日はそぼろ煮に新じゃがいもをたくさん使いました。新じゃがいもは水分が多く、皮が薄いのが特徴的です。

みなさんの体と心は毎日成長していきます。食べ物から栄養をいただけるように、いろいろなものをしっかりとよくかんで食べてほしいです。

野菜をしっかりと食べていますか?野菜は体のちようしをととのえてくれます。病気を予防したり、おなかのなかをきれいにしてくれる働きがあります。

おかひじきとはその名の通り、陸に生えるひじきのことです。キガタブにおかひじきの写真を載せるのでぜひ見てください。

運動会が近づいてきました。運動会でがんばるようになるためには、運動と食事、睡眠が大切です。食事の面では、いろいろな食べ物をよく噛んで食べると良いです。

今日のクラムチャウダーには春のあさりやグリンピース、新玉ねぎなどを使いました。給食を通して春の食べ物の名前や働きを知りましょう。

いつも使っているのりは千葉県産のものを使っています。千葉県産のりは味がよく、色がよく、香りが良いのが特徴です。

日曜日	こんだてめい	おもなざいりょう			エネルギー Kcal	たんぱく質 g	しぼう g	えんぶん g	
		きいろのしょくひん ねつやちからになるもの	あかのしょくひん ちやにくになるもの	みどりのしょくひん からだのちやしをととのえるもの	きゆうしょくひんとちメモ				
25	木 セルフフィッシュサンド (パン・ゆでキャベツ・ホキフライ) 牛乳 マカロニミートスープ バナナ	こむぎこ マーガリン あぶら パンこ ごま	ホキ	キャベツ	666	32.8	19.8	2.1	
26	金 ごはん 牛乳 みそチキンカツ キャベツのあえもの じゃがいもソテー パイナップル	こめ こむぎこ あぶら パンこ ごま あぶら でんぷん じゃがいも あぶら	ぎゆうにゆう とりこ ベーコン	キャベツ もやし こまつな にんじん にんにく たまねぎ パイナップル	645	23.4	23.3	1.7	
30	火 テーブルロール 牛乳 こざかなポテトビーンズ おやことうどん バナナ	こむぎこ あぶら でんぷん うどん でんぷん	だっしふんにゆう ぎゆうにゆう のり だいす にぼし とりこ なたまご	はくさい ねぎ にんじん こまつな ししいけ バナナ	673	28.7	23.5	2.3	
31	水 ごはん 牛乳 ☆こあじのあまからあげ ふたにくとうすらたまごのもの オレンジ	こめ あぶら こめこ ごま じゃがいも	ぎゆうにゆう こあじ ふたにく なまあげ	しょうが にんじん たまねぎ こまつな オレンジ	611	26.6	19.8	1.4	
※物資の都合により、献立の内容を変更することがあります。					今月の平均値	630	27.2	20.6	1.9
本校の基準値					665	21.6~33.2	14.8~22.2	1.9	

## 給食だより 5月号

わかばがきらきらと5月のさわやかな風にゆれています。季節の変わり目であり、5月の連休もあるこの時期は、4月からの緊張がほぐれて疲れが出やすくなったり、長い休みで生活リズムが崩れてしまったりすることがよくあります。疲れをためないように早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかりと食べて毎日元気に登校しましょう。

### 朝ごはんのはたらき

#### 体や脳へのエネルギーチャージ



寝ている間に失われたエネルギーを補給します。とくに脳のエネルギー源であるブドウ糖は主食のご飯やパンを食べてしっかり補いましょう。

#### 体に朝が来たことを知らせる



朝ごはんを作る音、その香りや彩り、味などの刺激で脳がさらに活動を始めます。また胃や腸も活動を始め、排便がうながされます。

#### 体をウォーミングアップさせる



寝ている間に下がった体温が、朝ごはんを食べることで上がります。またよいかむことで脳への血流もよくなり、活動が活発になります。

#### 《給食について》

4月17日(月)から1年生の給食が始まりました。1年生にとって初めての給食はカレーで、ほぼ完食でした。これからいろいろな食べ物や料理が出ます。地域の食材や栄養、食文化、感謝の心等を給食と一緒に学んでいきましょう。



#### 食育 すぎのこ学級「さやえんどうのすじとりをしよう」

4月21日(金)に給食のさやえんどうのすじとりをすぎのこ学級さんにお手伝いしてもらいました。さやえんどうは両側にすじがあるのでこれをとるのは一苦労です。いつもは調理員さんが時間をかけて取りますが、今回はすぎのこ学級さんのお手伝いしてくれたのでとても助かりました。ありがとう◎すぎのこ学級さんにはさやえんどうのすじ取り名人がいます！旬のさやえんどうをみそ汁にして味わいました。

すぎのこ学級さんに「ありがとう」とお礼を言いに行ったらすてきな人がいたそうです。

#### 5月のめあて 食事のマナーを覚えよう

ごはん茶碗や汁椀はしっかり手にもって食べると姿勢がよくなるよ！



＜4月の給食で使用した主な食材の産地をお知らせします＞

種類	産地	種類	産地	種類	産地	種類	産地
米	千葉県産ふさこがね	にんじん	徳島県	ねぎ	千葉県	うどん	栃木県
牛乳	千葉県	れんこん	茨城県	にら	徳島県	じゃがいも	鹿児島県
にんにく ごぼう	青森県	しょうが	熊本県	こまつな	千葉県 千葉県 茨城県	りんご	青森県
たまねぎ	北海道	だいこん	千葉県	キャベツ	愛知県	きよみオレンジ	和歌山県
さやえんどう	千葉県	さやえんどう	千葉県	はくさい	茨城県	おうごうかん	静岡県