

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 食塩相当量
1 金	中華おこわ		兜揚げ 豆腐とたまごのスープ	牛乳, 豚肉, チーズ, ツナレトルト, 鶏肉, 豆腐, 鶏卵, 削り節	七分つき米, もち米, ごま油, 春巻きの皮, 油, じゃがいも, 小麦粉, でんぷん	干しいたけ, にんじん, たけのこ水煮, 小松菜, 玉ねぎ, ケール, 長ねぎ	673 kcal 23.5 g 2.3 g
7 木	みそつけめん		お好み焼き 野菜のさっぱりあえ	牛乳, 豚肉, 赤みそ, 鶏卵, ベーコン, おかか削り節	中華めん, 油, 小麦粉, ながいも, きび糖, 白いりごま	にんにく, 長ねぎ, にんじん, たけのこ水煮, もやし, にら, キャベツ, かぶ, きゅうり, 小松菜, レモン	653 kcal 26.0 g 3.3 g
8 金	チャーハン		中華コーンスープ ポテトチップス	牛乳, 豚肉, 鶏卵, 鶏肉, 豆腐	七分つき米, 油, でんぷん, じゃがいも	にんじん, 長ねぎ, 小松菜, もやし, 冷凍ホールコーン	553 kcal 19.7 g 2.6 g
11 月	きな粉揚げパン		コールスローサラダ ポークビーンズ	牛乳, きなこ, 豚肉, 大豆	コッペパン, 油, 上白糖, きび糖, じゃがいも	キャベツ, にんじん, きゅうり, 小松菜, 玉ねぎ, セロリ, マッシュルーム	586 kcal 23.1 g 2.4 g
12 火	麦ごはん		小松菜ふりかけ 梅ドレッシングサラダ じゃがいものそぼろ煮 甘夏みかん	牛乳, 鶏肉, ちりめんじゃこ, 削り節	七分つき米, 押し麦, 油, 白いりごま, きび糖, じゃがいも, 板こんにゃく, でんぷん	小松菜, にんじん, キャベツ, もやし, ねり梅, しょうが, 長ねぎ, さやいんげん, 甘夏みかん	573 kcal 20.0 g 1.9 g
13 水	ピースごはん		きびなごとさつまいも のからあげ おひたし みそ汁	牛乳, きびなご, たきこみわかめ, 豆腐, わかめ, 赤みそ, 白みそ, 削り節	七分つき米, 白いりごま, 小麦粉, でんぷん, 油, さつまいも	グリーンピース, 大根, にんじん, キャベツ, 小松菜, 玉ねぎ, えのきだけ	543 kcal 20.5 g 2.2 g
14 木	いわしの かばやき ごはん		春雨のレモン酢かけ セミノール	牛乳, いわし	七分つき米, 小麦粉, でんぷん, 油, きび糖, 緑豆春雨, 白いりごま	しょうが, 大根, にんじん, きゅうり, 冷凍ホールコーン, レモン, セミノール	578 kcal 21.0 g 1.4 g
15 金	きのこうどん		みそドレッシングサラダ 草だんご	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, 削り節, わかめ, 白みそ, 絹ごし豆腐, きなこ	うどん, ごま油, 上新粉, 白玉粉, きび糖	にんじん, しめじ, まいたけ, なめこ, 長ねぎ, かぶ, キャベツ, もやし, よもぎ	561 kcal 26.0 g 3.3 g
18 月	梅しらすごはん		きんぴらコロケ たまごスープ そら豆	牛乳, しらすぼし, 豚肉, 鶏肉, 豆腐, わかめ, 鶏卵	七分つき米, 小麦粉, 白いりごま, 油, じゃがいも, きび糖, 乾燥マッシュポテト, でんぷん, 生パン粉, ソフトパン粉,	乾燥カリカリ梅, ごぼう, 玉ねぎ, にんじん, もやし, 小松菜, そらまめ	634 kcal 24.3 g 2.3 g
19 火	ひじきごはん		ししゃもの南蛮漬け 酢の物 肉豆腐	牛乳, 鶏肉, 大豆, 芽ひじき, 油揚げ, ししゃも, わかめ, 豚肉, 豆腐	七分つき米, 油, きび糖, でんぷん	にんじん, 長ねぎ, かぶ, キャベツ, きゅうり, にんにく, しょうが, 玉ねぎ, しめじ, 小松菜	615 kcal 26.8 g 2.9 g
20 水	小松菜マヨ トースト		クリーム煮 フルーツポンチ	牛乳, ツナレトルト, 鶏肉, 無調整豆乳, 生クリーム	食パン, 油, じゃがいも, 小麦粉, マーガリン, 上白糖, ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ, 小松菜, セロリ, にんじん, かぶ, マッシュルーム, りんご缶, パイン缶, 黄桃缶	593 kcal 23.2 g 2.3 g
21 木	ごはん		魚のみそソースかけ えのきのサラダ 利休汁	牛乳, もうかさめ, 八丁みそ, 赤みそ, 白みそ, 削り節	七分つき米, 小麦粉, でんぷん, 油, きび糖, じゃがいも, 板こんにゃく, 白ねりごま	しょうが, 玉ねぎ, りんご, えのきだけ, にんじん, キャベツ, きゅうり, レモン, ごぼう, 大根, 長ねぎ	605 kcal 23.8 g 1.9 g
22 金	あんかけ焼きそば		わかめと大根のサラダ 抹茶ケーキ	牛乳, いか, 豚肉, わかめ, 荳わかめ, 鶏卵, プレーンヨーグルト	中華めん, 油, きび糖, でんぷん, ごま油, 上白糖, 粉糖, ホットケーキミックス	にんじん, 玉ねぎ, 干しいたけ, 白菜, 小松菜, キャベツ, 大根, レモン	585 kcal 22.1 g 3.3 g

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 食塩相当量
25月	かつおの揚げ煮丼		莖わかめの炒り煮 河内晩柑	牛乳、かつお、 削り節、莖わかめ、 油揚げ	七分つき米、小麦粉、 でんぷん、油、 じゃがいも、きび糖	しょうが、にんじん、 長ねぎ、ピーマン、 干しいたけ、 切干し大根、河内晩柑	586 kcal 22.7 g 2.3 g
26火	黒砂糖パン		さわらのチリソース 野菜のごまあえ トマトと卵のスープ	牛乳、さわら、 ベーコン、鶏卵	黒砂糖パン、小麦粉、 でんぷん、油、 きび糖、白すりごま	にんにく、しょうが、 玉ねぎ、小松菜、 キャベツ、にんじん、 トマト	616 kcal 28.3 g 2.5 g
27水	マーボー スパゲッティ		ドレッシングサラダ 黒糖ドーナツ	牛乳、豚肉、豆腐、 赤みそ、ハジみそ、 鶏卵	スパゲッティ、油、 きび糖、でんぷん、 小麦粉、黒砂糖	にんにく、しょうが、 玉ねぎ、にんじん、 だけのご水煮、ピーマン、 干しいたけ、キャベツ、 小松菜	582 kcal 23.9 g 1.9 g
28木	大豆ごはん		あじのピリ辛焼き かぶときゅうりのサラダ 豚汁	牛乳、大豆、あじ、 ちりめんじゃこ、 赤みそ、豚肉、豆腐、 油揚げ、白みそ、 削り節	七分つき米、油、 白いりごま、ごま油、 きび糖、じゃがいも、 板こんにゃく	にんにく、しょうが、 長ねぎ、かぶ、きゅうり、 大根、にんじん、ごぼう	624 kcal 30.3 g 3.0 g
29金	ドライカレー		カリカリ油揚げ のサラダ メロン	牛乳、豚肉、大豆、 油揚げ	七分つき米、油、 ごま油、きび糖	にんにく、しょうが、 玉ねぎ、にんじん、 ピーマン、ホールトマト、 りんご、レーズン、 小松菜、キャベツ、メロン	601 kcal 22.9 g 1.9 g

※献立は、材料の都合などにより、変更することがありますので、ご了承ください。

5月 おいしいな通信

新学期が始まり、1か月が経ちました。みなさんが、たくさん給食を食べている姿を見ることができ、とても嬉しく思います。

今月は、この季節にしか味わうことができない献立として、「兜揚げ」「ピーズごはん」「そら豆」がです。グリーンピースは、2年生が、そら豆は、1年生がさやむきをしてくれます。

成長期に大切なカルシウムをとろう

カルシウムはわたしたちの骨や歯のおもな構成成分で、丈夫な骨や歯をつくるために必要です。また、成長ホルモンの分泌をサポートするなどの役割があります。

骨はカルシウムの貯蔵庫ともいわれています。成長期には、骨にカルシウムを取り入れる量が多くなるため、骨密度が高まると共にカルシウムの必要量が増えます。骨密度を高めるためにも、いろいろな食品からしっかりカルシウムをとることが大切です。



表 カルシウムの1日当たりの摂取の推奨量

	6~7歳	8~9歳	10~11歳	12~14歳
男子	600mg	650mg	700mg	1000mg
女子	550mg	750mg	750mg	800mg

カルシウムが多く含まれている食品



カルシウムは、牛乳、ヨーグルトやチーズなどの乳製品、わかさぎなどの小魚、大豆、豆腐などの大豆製品、こまつななどの一部の緑黄色野菜に多く含まれています。体への吸収率が低いので、いろいろな食品から積極的にとることが大切です。

今月の小平野菜

大根 玉ねぎ 小松菜 ケール
キャベツ かぶ きゅうり
トマト



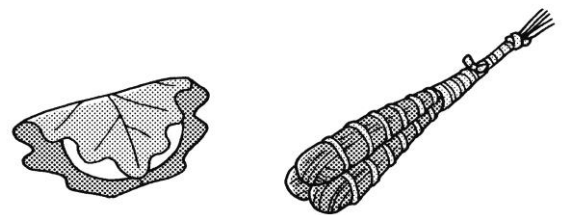
こまめに水分を補給しよう

熱中症は、体がまだ暑さに慣れていない5月頃から発生しています。体の中の水分が不足すると、熱中症を起こしやすくなるため、水分補給が大切です。

のどがかわく前に、こまめにとることが、水分補給のポイントです。ふだんは水や麦茶などが適していますが、運動量が多い時や大量に汗をかく時は、塩分入りの飲料やスポーツドリンクがおすすです。



5月5日は端午の節句



端午の節句は、こいのぼりや武者人形を飾り、かしわもちやちまきを食べて男の子の成長を祝う行事です。かしわの葉は、新芽が育つまで古い葉が落ちないことから、子孫繁栄への願いが込められています。