

給食だより



元気な1日は朝ごはんからはじまります!

朝ごはんを食べて体内時計のスイッチを入れて、生活リズムをととのえましょう。

朝ごはんを食べて体内時計をスイッチON!

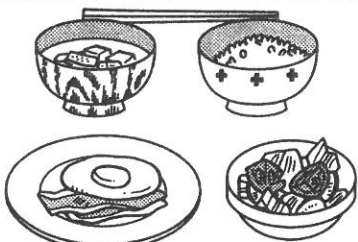
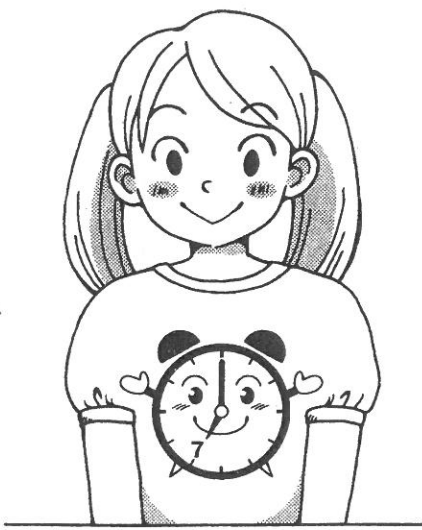
朝ごはんは、1日の中で一番はじめにとる食事。朝ごはんを食べることによって、体内時計のスイッチが入ります。

何を食えばいいの?

脳のエネルギー源になるごはんやパンなどの糖質が多い食べ物は朝ごはんに欠かせません。あわせて、ハムエッグや焼き魚などのたんぱく質が多い食べ物、野菜サラダや果物などのビタミンやミネラルが多い食べ物なども一緒にとり、栄養バランスをととのえることが大切です。

また、寝ている間に失われた水分を補給するため、みそ汁やスープ、牛乳なども一緒にとりましょう。

脳のエネルギー源



朝ごはんの効果



脳にエネルギーを補給

頭が動き出すのに必要なたんぱく質や糖質が、朝ごはんから補給されます。



体温アップで体が目覚める

食事をすることで睡眠中に下がった体温が上がり、体の活力が高まります。

朝ごはんを食べる時「どんな料理かな? (視覚)」「いいにおい (嗅覚)」「おいしいな (味覚)」など、五感が働いて脳や体が動き出します。また、腸の動きが活発になり排便しやすくなります。

毎日食べるように心がけましょう!

【絹さやと白滝の炒めもの】(5人分)

(材料)

- 豚赤身4切り.....60g
- すじ取りさやえんどう...35g-さつとゆでて、大きいものは半分に切る
- 白滝.....180g-3~4cmに切り、ゆでる
- 根生姜.....1g-汁をしぼっておく
- なたね油.....2.5g
- しょうゆ.....18g
- 砂糖.....2g
- 酒.....3g

(作り方)

- ①油を熱し、豚肉をよく炒める
- ②白滝を加えて調味する
- ③さやえんどう、根生姜汁を加えて仕上げる

作ってしよう!
給食メニュー

【鶏梅そば(ぼろごはん)】(5人分)

(材料)

- ごはん.....適量
- 鶏もも挽肉.....250g
- 梅干し(種なし).....20g-よく絞る。酒(分量外)を加えて混ぜ合わせる
- 人参.....50g-4cmに切り
- 根生姜.....1.5g-汁をしぼっておく
- 砂糖.....5g
- 酒.....5g
- しょうゆ.....3g
- なたね油.....2.5g

(作り方)

- ①油を熱し、肉を炒め、酒(分量外)をふる
- ②人参を加えて炒める
- ③砂糖、酒で調味し、梅干しを加える
- ④味をみて、しょうゆを加える
- ⑤最後に根生姜汁を加える
- ⑥ごはんの上に乗せ、できあがり



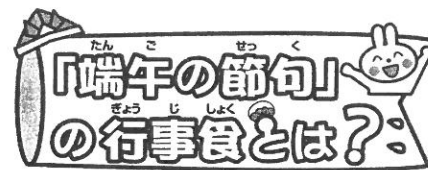
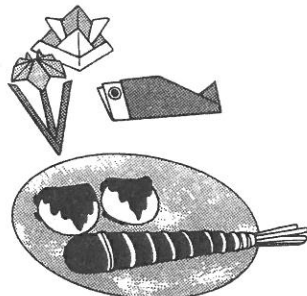
5月 こんだてよてい表

宮寺小学校

日曜日	献立名	主な材料名			エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)		
		主食	牛乳	おかず			
2月	とりうめそばごはん		きりぼしだいごんの ごまからしあえ みそしる	むぎごはん、しろごま さとう、なたねあぶら	ぎゅうにゅう、とりにく とうふ、あかみそ しろみそ	ごまつな、にんじん、さやえんどう ながねぎ、うめぼし、かんじょう きりぼしだいごん、ねしょうが	634 28.2 39.4
6金	ちらしずし		ささかまのかわりあげ さんかいじる	こめ、なたねあぶら こむぎこ、さとう	ぎゅうにゅう、ささかまほこ うすらたまご、あぶらあげ とりにく、わかめ、あおりの さくらえび、きさみり	たけのこ、にんじん、えのきだけ さやえんどう、ながねぎ ほししいたけ	614 27.2 31.0
9月	ごはん		ジャージャンドワフ ゆかりふりかけ ナムル	ごはん、しろごま ゆかり、でんぶ なたねあぶら、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、なまあげ とりにく、ぶたにく あかみそ、はなかつお	もやし、にんじん、チンゲンサイ ながねぎ、ごまつな、ゆかり ほししいたけ、にんにく ねしょうが	616 29.0 48.2
10火	わかめラーメン		おちやいりむしパン さっぱりキャベツ	ホットラーメン、さとう こむぎこ、バター ごまあぶら	ぎゅうにゅう、やきぶた たまご、あまなつとう わかめ	キャベツ、メンマ、ながねぎ コーン、きゅうり、さやえんどう おちや	602 23.6 32.3
11水	きびりピーズごはん		かつおのしんたまソース さわにわん	こめ、もちきび でんぶ、なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう、かつお あかみそ、しろみそ	ながねぎ、えのきだけ、ごぼう ごまつな、にんじん ぼうのうねぎ、にんにく	600 29.1 29.7
12木	やきそば		さやまちゃゼリーポンチ	むしゅうかめん なたねあぶら、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく あおりの	キャベツ、もやし、たまねぎ にんじん、パイナップルかん おうとうかん、みかんかん こなかてん、おちや	602 22.5 29.7
13金	カレーライス		オニオンドレッシングサラダ そらまめ	むぎごはん、じゃがいも こむぎこ、バター さとう、なたねあぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく こむぎこ	たまねぎ、キャベツ、にんじん そらまめ、きゅうり、ねしょうが にんにく	669 23.8 27.9
16月	ピビンバ		あおなとはるさめのスープ	ごはん、はるさめ さとう、なたねあぶら しろごま、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく とりにく、あかみそ	もやし、ごまつな、チンゲンサイ にんじん、ながねぎ、ねしょうが にんにく、きくらげ	634 30.0 34.5
17火	さやまちゃあげパン		とりにくとやさいのにこみ ヨーグルト	ツイストパン じゃがいも、さとう なたねあぶら	ぎゅうにゅう、とりにく ヨーグルト うぐいすきなこ	たまねぎ、キャベツ、にんじん マッシュルーム、おちや	653 25.6 38.6
18水	ふきいりかやくごはん		ニギスのからあげ もすくじる	こめ、むぎ、でんぶ なたねあぶら、こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう、ニギス とりにく、あぶらあげ かまぼこ、もすく	たまねぎ、にんじん、たけのこ ふき、えのきだけ、ほししいたけ いとごんにゃく、みつば	614 28.4 30.2
19木	ごはん		ユーリンチー きぬさやとしらたきのいためもの みそしる	ごはん、なたねあぶら でんぶ、こめこ さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、とりにく ぶたにく、しろみそ あかみそ、あぶらあげ わかめ	しらたき、たけのこ、たまねぎ さやえんどう、ながねぎ あかピーマン、ねしょうが にんにく	645 27.4 30.3
20金	ちからうどん		ツナとキャベツのごますあえ ミニトマト	じごなうどん しらたまだんご しろごま、さとう	ぎゅうにゅう、とりにく ツナ、あぶらあげ	キャベツ、ミニトマト、ながねぎ ごまつな、にんじん きりぼしだいごん、ほししいたけ	613 28.4 40.0
23月	しんごぼういり ドライカレー		シャキシャキサラダ	むぎごはん、こむぎこ なたねあぶら、しろごま さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく	たまねぎ、キャベツ、ごぼう にんじん、マッシュルーム きゅうり、コーン、おかひじき にんにく、ねしょうが	615 27.8 29.5
24火	タンメン		アメリカンドック	ホットラーメン ホットケーキミックス なたねあぶら、こむぎこ でんぶ、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく フランクフルト	キャベツ、にんじん、もやし チンゲンサイ、ながねぎ ねしょうが、にんにく、きくらげ	640 26.1 29.1
25水	はつがげんまいいり ごはん		しんじゃがのにももの じゃこのしょうがに おひたし	はつがげんまいいりごはん じゃがいも、さとう しろごま、なたねあぶら	ぎゅうにゅう さつまたげ、ぶたにく ちりめんじゃこ はなかつお	ごまつな、こんやく、もやし にんじん、たまねぎ グリーンピース、ねしょうが	601 24.7 36.0
26木	マーブルしょくパン		しんじゃがとアスパラの クリームグラタン マカロニスープ	マーブルしょくパン ジャガイモ、こめこ シェラマカロニ、バター なたねあぶら	ぎゅうにゅう、とりにく カナディアンベーコン チーズ、クリームチーズ	キャベツ、たまねぎ、コーン グリーンアスパラガス、にんじん	662 26.9 38.7
27金	デニッシュロール		ごぼうのペペロンチーニ フレンチサラダ	デニッシュロール スパゲティ、さとう なたねあぶら オリーブ油	ぎゅうにゅう カナディアンベーコン ベーコン	キャベツ、ごぼう、コーン スッキーニ、ほんしめじ きゅうり、にんじん、にんにく	653 21.9 28.0
30月	しんごぼうの たきこみごはん		アジのなんばんづけ みそしる	こめ、むぎ、じゃがいも でんぶ、なたねあぶら しろごま、さとう	ぎゅうにゅう、アジ、わかめ あぶらあげ、あかみそ しろみそ、ちりめんじゃこ こぼりとうろ	キャベツ、ごぼう、さやえんどう ながねぎ	600 29.2 38.0
31火	ごまみそうどん		くさもちせんざい クラッシュだいたすあえ	じごなうどん よもぎだんご、さとう しろごま、なたねあぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく あずき、しろみそ だいたす、あぶらあげ	ごまつな、キャベツ、にんじん ながねぎ、さやえんどう ほししいたけ	686 30.2 42.7

献立は、材料等の都合により変更する場合がありますが、ご了承ください。

行事食のお知らせ
5月6日 子どもの日献立



5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いをする「端午の節句」です。鯉のぼりや武者人形を飾り、菖蒲の葉や根を入れた「菖蒲湯」につかって邪気を払います。そして、「かしわもち」や「ちまき」などのお菓子を食べる風習があります。