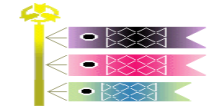


2021



# 5月分 給食よていこんだて



月	火	水	木	金										
<p>今月の給食目標</p> <p><b>「元気にあいさつを しましょう」</b></p> <p>いただきます!</p>	<p>こどもの日ってなあに</p> <p>5月5日はこどもの健やかな成長を願うとともに家族に感謝する日です。</p> <p>行事にちなんだ食べ物もたくさんあります。機会がありましたら、ぜひ触れてみては、いかがでしょう。</p>	<p>学校給食の検査食は教頭先生が担当しております。</p> <p>みなさんより早く食べて検査していただいております。</p>	<p><b>朝ごはんを食べよう</b></p> <p>朝食は一日の活動のエネルギーの素となるとも大切なものです。朝食をとることで眠っていた脳や体を起こし、体温を上昇させて内臓の動きを調整します。</p> <p>いろいろな食品から幅広く栄養素を摂取しよう!!</p> <p>ごはんやパンなどの炭水化物や肉・魚などのたんぱく質、野菜・海藻・くだものなどのビタミン、ミネラルをとりましょう。</p>											
<p>3日 <b>憲法記念日</b></p>	<p>4日 <b>みどりの日</b></p>	<p>5日 <b>こどもの日</b></p>	<p>6日</p> <table border="1"> <tr> <td>                     スパサラ スパゲティー コーン・玉ねぎ にんじん・きゅうり                 </td> <td>                     ひじき入りメンチカツ とりひき肉・たまご ひじき・椎茸・大豆 きゃべつ・トマト                 </td> </tr> </table> <p>823kcal</p>	スパサラ スパゲティー コーン・玉ねぎ にんじん・きゅうり	ひじき入りメンチカツ とりひき肉・たまご ひじき・椎茸・大豆 きゃべつ・トマト	<p>7日</p> <table border="1"> <tr> <td>                     塩ラーメン きゃべつ・もやし・ねぎ にんじん・玉ねぎ チンゲンサイ・ぶた肉                 </td> <td>                     とうふサラダ とうふ・コーン レタス・トマト きゅうり・チーズ                 </td> </tr> </table> <p>804kcal</p>	塩ラーメン きゃべつ・もやし・ねぎ にんじん・玉ねぎ チンゲンサイ・ぶた肉	とうふサラダ とうふ・コーン レタス・トマト きゅうり・チーズ						
スパサラ スパゲティー コーン・玉ねぎ にんじん・きゅうり	ひじき入りメンチカツ とりひき肉・たまご ひじき・椎茸・大豆 きゃべつ・トマト													
塩ラーメン きゃべつ・もやし・ねぎ にんじん・玉ねぎ チンゲンサイ・ぶた肉	とうふサラダ とうふ・コーン レタス・トマト きゅうり・チーズ													
<p>10日</p> <table border="1"> <tr> <td>                     焼きそばパン ぶた肉・にんじん きゃべつ・ピーマン 紅しょうが・めん                 </td> <td>                     ミネストローネ ベーコン・玉ねぎ マカロニ・にんじん じゃがいも・きゃべつ パセリ・トマト                 </td> </tr> </table> <p>841kcal</p>	焼きそばパン ぶた肉・にんじん きゃべつ・ピーマン 紅しょうが・めん	ミネストローネ ベーコン・玉ねぎ マカロニ・にんじん じゃがいも・きゃべつ パセリ・トマト	<p>11日</p> <table border="1"> <tr> <td>                     タラフライ たら・きゃべつ レタス・トマト コーン・たまご                 </td> <td>                     野菜サラダ レタス きゃべつ 水菜 トマト                 </td> </tr> </table> <p>セロリとにんじんのいためもの セロリ・にんじん だいこん</p> <p>782kcal</p>	タラフライ たら・きゃべつ レタス・トマト コーン・たまご	野菜サラダ レタス きゃべつ 水菜 トマト	<p>12日</p> <table border="1"> <tr> <td>                     スタミナ丼 ぶた肉・ねぎ 玉ねぎ・にんじん にんにく・生姜 きゃべつ                 </td> <td>                     野菜サラダ レタス きゃべつ 水菜 トマト                 </td> </tr> </table> <p>812kcal</p>	スタミナ丼 ぶた肉・ねぎ 玉ねぎ・にんじん にんにく・生姜 きゃべつ	野菜サラダ レタス きゃべつ 水菜 トマト	<p>13日</p> <table border="1"> <tr> <td>                     チキンカレー とり肉・じゃがいも にんじん・にんにく しめじ・エリンギ                 </td> <td>                     野菜サラダ ブロッコリー にんじん コーン・レタス                 </td> </tr> </table> <p>857kcal</p>	チキンカレー とり肉・じゃがいも にんじん・にんにく しめじ・エリンギ	野菜サラダ ブロッコリー にんじん コーン・レタス	<p>14日</p> <table border="1"> <tr> <td>                     きのこの和風スパゲティー スパゲティー・玉ねぎ ベーコン・パセリ・にんにく にんじん・しめじ・エリンギ しいたけ・えのきだけ                 </td> <td>                     野菜サラダ レタス きゃべつ 水菜 トマト                 </td> </tr> </table> <p>788kcal</p>	きのこの和風スパゲティー スパゲティー・玉ねぎ ベーコン・パセリ・にんにく にんじん・しめじ・エリンギ しいたけ・えのきだけ	野菜サラダ レタス きゃべつ 水菜 トマト
焼きそばパン ぶた肉・にんじん きゃべつ・ピーマン 紅しょうが・めん	ミネストローネ ベーコン・玉ねぎ マカロニ・にんじん じゃがいも・きゃべつ パセリ・トマト													
タラフライ たら・きゃべつ レタス・トマト コーン・たまご	野菜サラダ レタス きゃべつ 水菜 トマト													
スタミナ丼 ぶた肉・ねぎ 玉ねぎ・にんじん にんにく・生姜 きゃべつ	野菜サラダ レタス きゃべつ 水菜 トマト													
チキンカレー とり肉・じゃがいも にんじん・にんにく しめじ・エリンギ	野菜サラダ ブロッコリー にんじん コーン・レタス													
きのこの和風スパゲティー スパゲティー・玉ねぎ ベーコン・パセリ・にんにく にんじん・しめじ・エリンギ しいたけ・えのきだけ	野菜サラダ レタス きゃべつ 水菜 トマト													



##

# 5月分 給食 よていこんだて

月	火	水	木	金
<p>17日  </p> <p><b>手作りエビカツ</b> バーガー パン・エビ・たまご レタス・きゃべつ 玉ねぎ</p> <p><b>野菜スープ</b> ブロッコリー きゃべつ とり肉・もやし にんじん</p>   <p>747kcal</p>	<p>18日  </p> <p><b>マーボ豆腐丼</b> とうふ・ぶた肉 しいたけ・ねぎ にんじん・にんにく しょうが</p> <p><b>春巻き</b> たけのこ・ねぎ ぶた肉・にんじん レタス・トマト</p>    <p>823kcal</p>	<p>19日  </p> <p><b>じゃがいもの煮もの</b> ぶた肉・玉ねぎ しょうが・にんじん いんげん・こんにゃく</p> <p><b>野菜のフライ</b> カリフラワー アスパラガス プチトマト</p>    <p>768kcal</p>	<p>20日  </p> <p>さわらの西京焼き</p> <p><b>豚汁</b> ぶた肉・薄揚げ ごぼう・にんじん つきこん・大根 ねぎ・じゃがいも</p> <p><b>たけのこご飯</b> たけのこ・しめじ とり肉・にんじん 薄揚げ・絹さや</p>     <p>825kcal</p>	<p>21日  </p> <p><b>五目焼きそば</b> ぶた肉・玉ねぎ チンゲンサイ にんじん ピーマン しいたけ</p> <p><b>中華スープ</b> チンゲンサイ かにかまぼこ たまご</p>   <p>852kcal</p>
<p>24日  </p> <p><b>おからサラダ</b> おから・にんじん えだまめ・コーン たまねぎ</p> <p><b>貝だくさんスープ</b> きゃべつ・にら ウインナー・ねぎ たまねぎ</p> <p><b>ココアパン</b></p>    <p>763kcal</p>	<p>25日  </p> <p><b>三食どんぶり</b> ぶた肉・しょうが ほうれん草 もやし・たまご 紅生姜</p> <p><b>切干大根の甘酢</b> 切干大根 きゅうり・しょうが もやし・にんじん</p>    <p>822kcal</p>	<p>26日  </p> <p><b>アスパラとふきの ごまあえ</b> アスパラガス ふき・にんじん</p> <p><b>とり胸肉の甘酢</b> とり胸肉・玉ねぎ にんじん・ピーマン しいたけ・しょうが</p>    <p>788kcal</p>	<p>27日  </p> <p><b>枝豆のコロッケ</b> 枝豆・おから 玉ねぎ・コーン とりひき肉</p> <p><b>ぶた肉と野菜の炒め物</b> ぶた肉・きゃべつ にんじん・玉ねぎ ピーマン・もやし</p>    <p>814kcal</p>	<p>28日  </p> <p><b>カレーうどん</b> ぶた肉・ねぎ じゃがいも にんじん・玉ねぎ にんにく・トマト</p> <p><b>野菜サラダ</b> レタス・水菜 きゅうり たまねぎ にんじん</p>    <p>854kcal</p>
<p>31日  </p> <p><b>チキングラタン</b> とり肉・玉ねぎ マカロニ・にんじん しめじ・ブロッコリー</p> <p><b>野菜スープ</b> きゃべつ・にんじん しいたけ・パセリ</p> <p><b>バターロールパン</b></p>    <p>821kcal</p>	<p><b>食事の前はしっかり手洗いを しましょう。</b> 手洗いは感染症や食中毒を 防ぐ、もっとも簡単な予防法 です。正しい手洗いを身につ け、身のまわりの衛生に気を つけましょう。</p> 			
<p><b>食事で気をつけたいこと～運動会に向けて～</b></p> <p>運動をしても特別な食事は必要なく、栄養バランスがよい食事が基本です。</p> <p>&lt;持久力&gt; 長い時間 走ったり、泳いだりする力。 エネルギーを体に蓄えるため、エネルギーのもとになる炭水化物やエネルギー作りを助けるビタミンB群やビ 貧血を予防する鉄分を多く含む食品を選ぶと良いと思います。</p> <p>&lt;筋力・瞬発力&gt; 50 m走やハードルなどの短距離をダッシュすることやボールをける等、瞬発的に発揮する力。 筋肉をつけるために、たんぱく質 やビタミン類 を、また骨の材料になるカルシウム を多くとり 余分な脂肪は 取り過ぎないように食品を選びましょう。汗で失われた水分もお茶や水等でしっかり補給しましょう。</p>  				