



5 こんだてひょう



日	献立名	牛乳	赤の仲間	黄色の仲間	緑の仲間
			血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える
1月	木島平のごはん	○	青のり・じゃこ	米	
	新茶ふりかけ		白ごま		
	めばるのピリカラフル		めばる	でんぷん・油・ごま油・砂糖	生姜・万能ねぎ・赤ピーマン・ピーマン・黄ピーマン・にんにく
	きゃべつの塩昆布和え		塩昆布	ごま油	キャベツ・きゅうり・人参
2月	味増汁	○	わかめ・赤味噌・白味噌	じゃがいも	人参・ねぎ・しめじ
	グリーンピースごはん		米・もち米	グリーンピース	
	豚挽肉・押し豆腐・赤味噌		砂糖・ごま油・でんぷん・油	生姜・にんにく・人参・玉葱・たけのこ・ねぎ・干し椎茸	
	コーンサラダ		砂糖・サラダ油	キャベツ・人参・もやし・きゅうり・ホールコーン・玉葱	
8月	甘夏	○			甘夏
	中巻丼		豚肉・いか・えび	米・油・ごま油・でんぷん	生姜・葱・人参・玉葱・白菜・きくらげ・チンゲン菜・にんにく
	わかめスープ		豚肉・わかめ・絹ごし豆腐	ごま油	人参・もやし・ねぎ・生姜
	黒糖ちんすこう			小麦粉・黒砂糖・砂糖・ラード・サラダ油	
9月	きな粉豆腐トースト	○	豆腐・きな粉	食パン(乳卵なし)・砂糖	
	鶏肉とコーンの揚げ煮		鶏肉	でんぷん・じゃがいも・油・砂糖	ねぎ・にんにく・生姜・チンゲン菜・葱・人参・ホールコーン
	ワンタンスープ		豚挽肉	でんぷん・ワンタンの皮・ごま油	生姜・もやし・小松菜・ねぎ・人参
10月	梅ちりめんごはん	○	じゃこ	米	カリカリ梅
	キャベツ入りメンチカツ		豚挽肉・大豆・赤味噌	パン粉・砂糖・小麦粉・油	キャベツ・人参・玉葱・生姜
	炒めビーフン		豚肉	ビーフン・油	ピーマン・キャベツ・人参・葱・干し椎茸
	鶏肉とレタスのスープ		鶏肉	でんぷん	レタス・人参・ねぎ・えのきだけ
11月	中華ラーメン	○	豚肉	蒸し中華めん・油	にんにく・生姜・人参・キャベツ・もやし・きくらげ・ねぎ
	春巻		豚肉	春雨・でんぷん・ごま油・春巻きの皮・油	にんにく・生姜・たけのこ・人参・干し椎茸・キャベツ
	味噌ドレサラダ		白味噌	じゃがいも・油・サラダ油・砂糖	人参・ホールコーン・きゅうり・キャベツ
	薬物(デコボン)				デコボン
12月	ジャンバラヤ	○	豚挽肉	米・油・砂糖	人参・グリーンピース・マッシュルーム・玉葱・赤ピーマン
	新じゃがとアスパラのグラタン		鶏肉・豆腐・豆腐クリーム・チーズ	新じゃがいも・乳不使用マーガリン・小麦粉・油	玉葱・人参・マッシュルーム・アスパラガス
	キャベツとベーコンのスープ		ベーコン		人参・玉葱・キャベツ・えのきだけ
15月	和風彩りごはん	○	大豆・じゃこ・炊き込みわかめ	米	枝豆・カリカリ梅
	肉じゃがうま煮		豚肉・生揚げ・さつまいも	油・じゃがいも・糸こんにゃく・砂糖	人参・玉葱・たけのこ・干し椎茸・いんげん
	あおさ汁		あおさ・赤味噌・白味噌		人参・大根・えのきだけ・ねぎ
	ごぼうのから揚げ			砂糖・でんぷん・小麦粉・油	ごぼう
16月	スラッピーショー(ミートサンド)	○	豚挽肉・絞豆腐	ライ麦パン(卵乳なし)・油・パン粉	人参・玉葱
	クラムチャウダー		あさり・ベーコン	じゃがいも・乳不使用マーガリン・油・小麦粉	玉葱・人参・マッシュルーム・パセリ
	パリパリサラダ		豆腐・豆腐クリーム	ワンタンの皮・砂糖・油	キャベツ・きゅうり・もやし・人参・玉葱
	チョコゼリー		アガー・豆腐・豆腐クリーム	砂糖	
17月	メキシカンピラフ	○	ウィンナー	米・乳不使用マーガリン・油	玉葱・人参・ホールコーン・マッシュルーム・グリーンピース
	鮭のポテサラ焼き		鮭・チーズ	じゃがいも・ノンエッグマヨネーズ	玉葱・ホールコーン・人参・いんげん
	チンゲン菜のスープ		鶏肉	でんぷん	葱・人参・玉葱・チンゲン菜
18月	スパゲッティナポリタン	○	ロースハム・ベーコン	スパゲッティ・油	玉葱・人参・ピーマン・にんにく
	じゃが芋のタルト		ベーコン・豆腐クリーム・チーズ	じゃがいも・乳不使用マーガリン	
	野菜スープ		ベーコン	オリーブ油	にんにく・セロリ・玉葱・キャベツ・人参・ホールコーン
19月	中華風炊き込みごはん	○	豚肉・干しえび	米・もち米・砂糖・ごま油	干し椎茸・人参・たけのこ・ねぎ・小松菜
	おあげdeぎょうざ		豚挽肉・大豆・油揚げ	ごま油・でんぷん・油	にんにく・生姜・キャベツ・ねぎ・ニラ・人参
	大根と水菜のさっぱりサラダ				大根・人参・水菜・ゆず
	つぶつぶゼリー		寒天・ゼラチン	砂糖	みかんジュース・レモン・みかん缶
22月	肉味噌ごはん	○	豚挽肉・赤味噌	米・ごま油・砂糖	鷹の爪・にんにく・葱・ねぎ
	いかのかりんと揚げ		いか	でんぷん・油	
	野菜の磯和え		のり	砂糖	ほうれんそう・キャベツ・もやし・人参
	しらすりかきたま汁		鶏肉・絹ごし豆腐・わかめ	でんぷん	人参・ねぎ・えのきだけ
23月	薬物(小玉すいか)	○	しらすり・卵		すいか
	ソース焼きそば		豚肉・青のり	蒸し中華めん・油	人参・玉葱・ねぎ・もやし・キャベツ・干し椎茸・葱
	ニラとコーンのスープ		鶏肉・絹ごし豆腐		玉葱・人参・ニラ・ホールコーン
	もちもちさつまドーナツ		豆腐	ホットケーキミックス・白玉粉	
24月	薬物(パン)	○	さつま芋	さつま芋・砂糖・油	パン
	ごはん			米	
	のりの佃煮		のり	砂糖	
	豆入り豚煎煮		鶏肉・生揚げ・大豆	じゃがいも・こんにゃく・砂糖・油	人参・ごぼう・たけのこ・いんげん
25月	豆腐団子となめこの味噌汁	○	絞豆腐・鶏挽肉・赤味噌・白味噌	おろし山芋・でんぷん	なめこ・大根・ねぎ・人参
	勝つかレー		豚肉	アルファ化米・小麦粉・乳不使用マーガリン	にんにく・生姜・玉葱・人参
	ガルバンゾーサラダ		ひよこ豆	パン粉・生パン粉・油	もやし・人参・枝豆・キャベツ・ホールコーン・にんにく
	サイダーボンチ			砂糖・サラダ油	パイナップル缶・みかん缶
26月	キムタクごはん	○		ナタデココ	
	鯖のヤンニョムジャン焼き		豚肉	米・油・ごま油	にんにく・キムチ・玉葱・人参・つばき・ねぎ
	もやしシテー		鯖	砂糖	生姜・にんにく・りんご・ねぎ・にんにくの芽
	春雨スープ		ベーコン	ごま油	玉葱・もやし・ピーマン・赤ピーマン・にんにく
		鶏肉	春雨・ごま油	小松菜・人参・ねぎ・もやし	

30 火	ブルコギのつけ丼 中華サラダ	豚肉	米・油・砂糖・ごま油	にんにく・ねぎ・アスパラガス・人参・玉葱・もやし・セロリー
	トマト入り卵スープ	卵	ごま油・砂糖・油	人参・キャベツ・もやし・きゅうり・ホールコーン
	果物（メロン）		でんぷん	玉葱・人参・トマト・チンゲン菜 メロン
31 水	わかめ 茗竹うどん	わかめ	うどん（乳卵なし）	たけのこ・人参・ねぎ・小松菜
	ししゃものオランダ揚げ 野菜炒め	ししゃも・豆乳	小麦粉・油	人参・パセリ
	抹茶金時蒸しパン	豆乳	油・ごま油 蒸しパンミックス・乳不使用マーガリン 砂糖・甘納豆	玉葱・人参・キャベツ・ニラ・もやし・きくらげ・にんにく

※ウィンナー、ベーコン、ハム、パン粉、練製品は乳卵を使用していません。
※行事や仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

5月 給食だより

新学期が始まり、1ヶ月が経ちました。吹く風も爽やかで、若葉のきれいな季節になりました。1年生もみんな協力して準備や配膳をし、給食に少しずつ慣れてきたようです。新しい環境に慣れてきた一方で、疲れも出てくる頃です。これから運動会の練習が本格的に始まります。急に気温が上がることもあるので、十分な睡眠とバランスのとれた食事で体の調子をを整え、力を発揮してほしいです。

元気の基本！ 早寝・早起き・朝ごはん



朝ごはんの効果

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとりることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。



栄養バランスも意識しましょう

朝ごはんには、どんなものを食べていますか？ご飯だけ、パンだけ…という人もいるかもしれません。何かと忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。



悩み別・朝ごはんをおいしく食べるためのポイント

① 食べる時間がありません

…まずは頑張って20～30分ほど早く起きましょう。早起きをして朝の光を浴び、日中は元気に活動することで、寝つきもよくなり、早寝・早起きの習慣が見身に付きます。



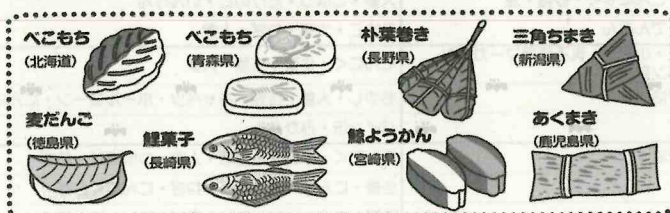
② おなかがすいていません

…夕ごはんを早めに済ませましょう。塾や習い事などで夜遅くなる場合は、2回に分けて食べるのがおすすめです。また、寝る前にお菓子を食べたり、夜更かしをしたりするのはやめましょう。



各地に伝わる端午の節句のお菓子

五月晴れの空に、鯉のぼりが元氣よく泳ぐ姿を目にする季節になりました。5月5日の「端午の節句」は、男子の健やかな成長を願ってお祝いをする伝統行事です。端午の節句に食べる行事食といえば、「柏餅」と「ちまき」が代表的ですが、他にも地域によって様々なお菓子が親しまれています。



今月の献立より

1日『八十八夜献立』

立春から数えて88日目を八十八夜といい、現在の5月1日から3日頃です。今年の八十八夜は、5月2日です。その年に初めて摘んだ茶（新茶）を飲むと、その1年は無病息災でいられるといわれています。

2日『グリーンピースごはん』

グリーンピースは、さやえんどうの一種で実の部分を食べます。冷凍や缶詰で1年を通して手に入りますが、さやつきの生のは旬の今の時期しか食べることができず、新鮮で美味しいです。旬のグリーンピースを使ってごはんにします。この日は、1年生にさやむきをしてもらいます。

25日『運動会応援メニュー』

27日は、いよいよ運動会です。みんなが力を発揮できるように「勝つかレー」にしました。赤組も白組も頑張れ！