



# 5月 よていこんだてひょう

月目標：丈夫なからだをつくろう



給食センターのホームページのQRコードです。ぜひご覧ください。

\*食材等の都合で献立を変更することがあります。

日 曜日	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜・くだもの等	れんらく こんだてメモ	食品名						栄養価		
					赤の食品 体をつくるものとなる		緑の食品 体の調子をととのえる		黄色の食品 エネルギーのもととなる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	
					1 群 魚・肉・たまご 豆・豆製品	2 群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3 群 緑黄色野菜	4 群 その他の野菜 きのこ・くだもの	5 群 穀類・いも類 さとう	6 群 油脂・種実			脂質 g
												小学校	中学校
19 月	ごはん	MILK	辛味豆腐汁 初がつかの新玉ねぎソース もやしとコーンのサラダ	「目に青葉、山ほととぎす、初がつか」と詠まれるように、5月が旬のかつおを揚げて、新玉ねぎのソースであえます。	ぶたにく 豆腐 みそ かつお	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ ながねぎ もやし きゅうり コーン	こめ おおむぎ でんぶん さとう	こめあぶら ひまわりあぶら	612 32.8 18.3 2.5	774 37.6 20.3 3.0	
20 火	ごはん	MILK	新じゃがのみそ汁 三色そばろ 糸寒天のサラダ	とりそばろ、いりたまご、枝豆入りの三色そばろは、ごはんにかけてもりもり食べましょう。	あぶらあげ みそ とりにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ いとかんてん	にんじん	たまねぎ えのき ながねぎ しょうが えだまめ キャベツ きゅうり	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	こめあぶら	590 26.8 20.8 2.4	717 30.7 23.4 2.7	
21 水	食パン	MILK	ミネストローネ 鶏肉とアスパラのレモン風味 大根とツナのサラダ メープルジャム	山ノ内のアスパラと揚げた鶏肉をレモン風味のソースで和えます。旬のアスパラのおいしさを味わってください。	ベーコン とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト アスパラ	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり レモン だいこん	しょくパン じゃがいも でんぶん さとう ジャム	こめあぶら ひまわりあぶら	685 32.0 22.9 3.2	771 36.6 25.9 4.0	
22 木	わかめ ごはん	MILK	せん切り野菜のおすまし 信田煮あんかけ ポパイサラダ	油揚げの中に豆腐や野菜などの具がたっぷり詰まった信田煮に、あんかけをかけてお届けします。	とりにく いとかまぼこ しのだに みそ	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん ほうれんそう	たまねぎ だいこん えのき もやし	こめ おおむぎ さとう でんぶん	ノイック マヨネーズ	552 22.9 17.5 3.4	672 26.2 19.3 4.0	
23 金	コッペパン	MILK	ポテトスープ 焼きフランク ツナサラダ	コッペパンに焼きフランクをはさんで、ホットドッグにして食べると、パンがよりおいしく食べられますよ。	ベーコン フランクソース	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも さとう		608 24.6 26.8 3.4	739 28.1 30.5 4.1	
26 月	ごはん	MILK	豚汁 手作りチキンカツ 甘辛ソース くずきりのサラダ	手作りのチキンカツに、特製甘辛ソースをかけてお届けします。ごはんがすすむことまちがいなしですよ。	ぶたにく とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ だいこん こんにやく ながねぎ キャベツ きゅうり もやし	こめ おおむぎ じゃがいも てんぷらこ パンこ さとう くずきり	ひまわりあぶら こめあぶら	676 32.5 19.7 2.7	801 37.5 21.9 3.1	
27 火	ごはん	MILK	沢煮梅 シルバーのごまだれ 茎わかめの炒め煮	グツと和食の献立です。茎わかめの炒め煮は、コリコリとした茎わかめの食感をよくかんで味わいましょう。	ぶたにく シルバー(さかな) みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん	だいこん えのき たけのこ はくさい ごぼう こんにやく	こめ おおむぎ さとう でんぶん	こめあぶら すりごま	529 28.4 13.4 3.2	649 32.7 14.4 3.6	
28 水	コッペパン	MILK	野菜スープ オムレツ 大根サラダ	オムレツの黄色にケチャップの赤、サラダに入ったきゅうりの緑など、目からもおいしさを感じる献立です。	ベーコン オムレツ いとかまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ コーン はくさい だいこん キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも さとう	こめあぶら	552 23.2 20.0 3.5	674 26.3 22.4 4.0	
29 木	ごはん	MILK	チキンカレー ツナとごぼうのサラダ メロン	カレーには、かみごたえのあるごぼうサラダを組み合せました。デザートは、初夏の果物のメロンをどうぞ！	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ りんご ごぼう キャベツ きゅうり メロン	こめ おおむぎ じゃがいも こむぎこ	こめあぶら バター ノイック マヨネーズ	572 20.6 15.1 2.0	764 23.1 16.6 2.3	
30 金	丸パン	MILK	ささみと春雨のスープ 豆乳コロッケ コールスローサラダ	豆乳コロッケは、クリームコロッケのような味わいです。丸パンにはさんで食べてもいいですね。	とりにく とうにゅうコロッケ	ぎゅうにゅう	にんじん	えのき はくさい ながねぎ キャベツ きゅうり	まるパン はるさめ	ひまわりあぶら ドレッシング	577 22.6 21.4 3.1	723 25.6 24.0 3.7	

## 運動と栄養

**副菜**  
野菜、きのこ、海そう、いも類などは、ビタミン、ミネラル(無機質)、食物せんいを多く含み、体の調子を整えます。なお、いも類は炭水化物も多く、エネルギー源にもなります。

**牛乳**  
牛乳や乳製品にはカルシウムやたんぱく質が多く、体づくりの材料になります。さらに多種多様な栄養素も含み、食事全体の栄養バランスを整えるのにも役立ちます。

**肉・魚・卵・大豆・大豆製品**  
肉、魚、卵、大豆・大豆製品などはたんぱく質を多く含み、体をつくる材料になります。また豚肉や大豆に多いビタミンB1は、炭水化物を効率よくエネルギーに変えます。

**くだもの**  
ビタミンCや食物せんいを多く含み、体の調子を整えます。またビタミンCは疲労回復にも役立ちます。

**汁物**  
体を温め、水分を補給します。具たくさんにすると、さまざまな栄養素を効率よく補うことができます。

**主食**  
ご飯、パン、めんなどの主食は炭水化物を多く含み、体を動かすためのエネルギー源として最も重要なものです。朝食には腹持ちのよいご飯がとくにオススメです。

小学校では運動会の練習、中学校では大会に向けて部活動などで練習が活発になってきていますね。体を動かすと、その分エネルギーをたくさん消費します。「体の成長のために必要な食量」と「運動で消費するエネルギー量」を考えて食べることが大切です。まずは隣のような、主食・主菜・副菜をそろえた食事をとることが基本です。また、近年は5月でも気温が高くなる日が多く、こまめに水分補給することを心がけてください。水分補給には、水・麦茶が最適です。

**結食レシピ** ~ ししゃものこいのぼりフライ ~

▼ 材料(4人分)

ししゃも 大 4尾  
天ぷら粉 小 さじ4  
青のり 小 さじ1/2  
パン粉 30g  
揚げ油 \*カルシウム豊富なししゃもを香ばしいフライでどうぞ!

▼ 作り方

- ① 青のりとパン粉を混ぜておく。
- ② 天ぷら粉を水大さじ2で溶く。
- ③ ししゃもに②を付け、①をまぶす。
- ④ ③を油で揚げる。