



献立予定表



日	曜日	メニュー	赤 血や肉になる食べ物	黄色 力の素になる食べ物	緑 体の調子を整える食べ物	kcal タンパク質
1日	水	ミニチキン 切干大根のごまドレサラダ フライドポテト 添え野菜 チーズ ごはん	鶏肉 チーズ	米 油 小麦粉 じゃがいも ごまドレッシング	ブロッコリー にんじん カリフラワー 切干大根 いんげん コーン	高学年 591 kcal 21.3 g 低学年 559 kcal 20.6 g
2日	木	筑前煮 さばの塩焼き ごはん (わかめソフトふりかけ) タレ漬けメンチカツ 豆乳がんも	ミンチ 豆腐 さば 鶏肉	米 油 ごま 小麦粉 パン粉 里芋	れんこん ごぼう こんにゃく きぬさや にんじん しいたけ キャベツ たまねぎ わかめ	高学年 568 kcal 22.2 g 低学年 536 kcal 21.5 g
8日	水	ハンバーグ (デミグラスソース) キャロットラペ 小松菜のお浸し ごはん れんこんチップス 焼きブロッコリー 野菜ゼリー	ミンチ 油揚げ	米 油 小麦粉 パン粉 ごまドレッシング デミグラスソース ゼリー	たまねぎ れんこん ブロッコリー にんじん 小松菜 ひじき	高学年 596 kcal 19.4 g 低学年 544 kcal 18.5 g
9日	木	キャベツのゆかりあえ ナムル ごぼう煮 からあげ 玉子焼き ごはん (カップなめたけ)	鶏肉 たまご	米 油 小麦粉 片栗粉	キャベツ もやし チンゲン菜 にんじん ごぼう えのきたけ しそ	高学年 595 kcal 21.4 g 低学年 523 kcal 17.2 g
10日	金	麻婆豆腐 パンサンスー ごはん 野菜春巻き しゅうまい	豆腐 ミンチ 魚肉	米 油 小麦粉 片栗粉 春雨	ねぎ にんじん たけのこ きゅうり もやし たまねぎ キャベツ	高学年 596 kcal 22.5 g 低学年 564 kcal 21.8 g
13日	月	鶏天 かぼちゃ天 焼き豆腐 ちくわ天 ほうれん草のごまあえ ごはん (ひじきふりかけ)	鶏肉 魚肉 たまご 豆腐	米 油 ごま 小麦粉 片栗粉	ほうれん草 白菜 かぼちゃ ひじき	高学年 591 kcal 20.2 g 低学年 559 kcal 19.5 g
15日	水	鈴鹿産リーフ コロケ 白菜のだし煮 豚のしょうが焼き 大根のみそ煮 ごはん	豚肉 みそ 油揚げ	米 油 ごま じゃがいも 小麦粉 パン粉	リーフ たまねぎ ピーマン にんじん 大根 白菜	高学年 597 kcal 20.0 g 低学年 535 kcal 19.3 g
16日	木	チンジャオロースー れんこんの中華いため ごはん からあげ ごま団子	鶏肉 豚肉	米 油 ごま 小麦粉 片栗粉 ごま団子	たけのこ ピーマン れんこん にんじん	高学年 578 kcal 21.7 g 低学年 546 kcal 21.0 g
17日	金	焼きブロッコリー 五目きんぴら ごはん とんかつ (みそダレ) 里芋煮	豚肉 みそ	米 油 ごま 小麦粉 パン粉 里芋	ごぼう にんじん ピーマンこんにゃく ブロッコリー	高学年 598 kcal 20.5 g 低学年 566 kcal 19.8 g
20日	月	添え野菜 つくね 玉子焼き アジフライ(タルタルソース) ひじき煮 ごはん ゼリー	あじ ミンチ たまご	米 油 小麦粉 パン粉 タルタルソース さつまいも ゼリー	ひじき にんじん いんげん おくら れんこん パプリカ たまねぎ	高学年 571 kcal 21.2 g 低学年 603 kcal 21.9 g
22日	水	ビビンバ チャプチェ ごはん チヂミ シュークリーム	豚肉 たまご	米 油 小麦粉 片栗粉 春雨 シュークリーム	にんじん もやし チンゲン菜 ピーマン たまねぎ しいたけ にら ねぎ	高学年 599 kcal 21.2 g 低学年 567 kcal 19.0 g
23日	木	肉じゃが ピーマンのおかかあえ ごはん (野菜ふりかけ) 甘ダレささみフライ 高野豆腐煮	豚肉 鶏肉 かつおぶし たまご 高野豆腐	米 油 ごま 小麦粉 パン粉 じゃがいも	たまねぎ にんじん こんにゃく いんげん ピーマン	高学年 588 kcal 23.4 g 低学年 556 kcal 22.3 g
24日	金	カレーライス とんかつ 小魚フィッシュ サラダ 福神漬 ごはん	豚肉 小魚 ツナ	米 油 ごま 小麦粉 パン粉 カレールウ	キャベツ 切干大根 コーン にんじん たまねぎ 福神漬	高学年 623 kcal 19.5 g 低学年 591 kcal 18.8 g
27日	月	白身魚フライ(ミートソースがけ) オムレツ グラタン コーンと枝豆のソテー れんこんの青のりあえ ごはん	白身魚 たまご 牛乳 ミンチ	米 油 小麦粉 パン粉 ホワイトルウ	たまねぎ コーン 枝豆 青のり れんこん にんじん	高学年 589 kcal 22.2 g 低学年 557 kcal 21.5 g
29日	水	【照り焼きバーガー】 ハンバーグ コンソメポテトサラダ ゆでとうもろこし ごまキャベツ ミニチーズ パンズ (パン)	ミンチ チーズ	パン 油 ごま 小麦粉 パン粉 じゃがいも	たまねぎ キャベツ にんじん ブロッコリー コーン	高学年 532 kcal 18.0 g 低学年 532 kcal 18.0 g
30日	木	焼きぎょうざ(ポン酢) しゅうまい ごはん ナムル ゼリー	ミンチ 魚肉 たまご	米 油 小麦粉 片栗粉 ゼリー	キャベツ たまねぎ にら チンゲン菜 にんじん もやし	高学年 578 kcal 21.7 g 低学年 569 kcal 21.0 g
31日	金	厚揚げ入り回鍋肉 オクラのナムル ごはん 中華風あんかけたまご れんこんまんじゅう	豚肉 たまご 厚揚げ みそ ミンチ	米 油 ごま 小麦粉 片栗粉	キャベツ にんじん ピーマン ねぎ オクラ たまねぎ れんこん	高学年 576 kcal 22.2 g 低学年 556 kcal 21.5 g

5月の旬
 そらまめ・たまねぎ・グリーンアスパラガス・グリーンピース・さやえんどう・じゃがいも・新ごぼう(夏ごぼう)
 いちご・たこ・かつお・あじ・ほたるいか・もずく・・・など



新年度が始まって、約1か月がたちました。子どもたちも新たな環境に少しずつ慣れてきたことでしょう。しかし、疲れもたまってきている時期でもあります。ゴールデンウィークなどもあり生活リズムも乱れやすいので、気をつけましょう。元気に学校生活を送るためにも、早起き早寝をして、きちんと朝食をとり、生活リズムをととのえましょう。




頭と体を目覚めさせる朝ごはん効果



朝ごはんは、目覚めたばかりの脳の働きを活発にします。起床時の脳や体はエネルギーが切れた状態です。そのため、しっかりとエネルギー源を補給することが大切になります。

わたしたちの体には、時計遺伝子という仕組みがあり、朝ごはんを食べることで1日の活動をスムーズに始めることができますようになります。子どもたちと一緒に朝ごはんをきちんと食べることの大切さを、改めて見直してみてもいいかもしれません。

 朝ごはんをしっかりと食べましょう



朝ごはん何を食べれば



いいのかな？

1. 主食は炭水化物が多く、エネルギーになります。
2. 主菜はたんぱく質が多く、体をつくれます。
3. 副菜はビタミン、ミネラルが豊富。体の調子をととのえます。
4. 汁物などは水分を補給する役割があります。①～③

朝ごはんはバランスが大切。
①～④をそろえましょう！



朝ご..で学力UP 

体力UP 

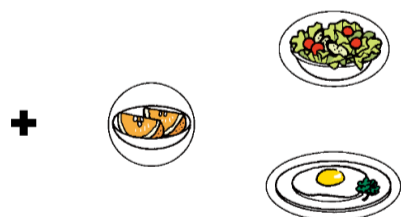
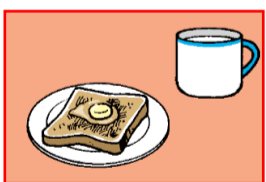


朝ごはんを毎日食べる人の方が、テストの平均正答率が高く、体力テストの合計点も高いことがわかっています。より充実した学校生活を送るためにも、しっかりと朝ごはんを食べましょう。

いつもの朝食にプラス1品



+ 主菜・副菜などをもう1品プラスしてみましょう。



子どもたちは学校で勉強に運動にフル活動です。元気に充実した学校生活をすごすためにも、朝食をしっかりと食べて登校することが大切です。まずは、何か食べさせることが基本ですが、栄養のバランスにもご配慮くださいますよう、お願いいたします。

端午の節句

5月5日に行われる節句で、大昔の中国の厄よけの行事と、日本の田植えに関係する女性のお祭りが結びついたものといわれています。江戸時代になると、男子の成長を祝う行事となりました。菖蒲の節句ともいわれ、菖蒲湯に入ったり、こいのぼりや武者人形を飾ったり、ちまきやかしわもちを食べたりします。



