



5月 献立予定表



暁小学校
R7.4.30

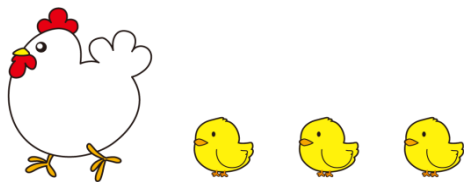


日	曜日	メニュー		赤 血や肉になる食べ物	黄色 力の素になる食べ物	緑 体の調子を整える食べ物	k c a l タンパク質
1日	木	焼きそば ブロッコリーのコンソメ煮 ごはん	厚切りハムカツ（ケチャップ） 玉子焼き	豚肉 たまご	米 油 麺 小麦粉 パン粉	小松菜 にんじん たまねぎ コーン ブロッコリー	高学年 602 kcal 21.2 g 低学年 597 kcal 20.5 g
2日	金	ハンバーグ(デミソース) オムレツ ウインナー	ポテト れんこんのごまドレあえ ごはん	ミンチ たまご ウインナー	米 脂 小麦粉 パン粉 ごまドレッシング じゃがいも	たまねぎ れんこん にんじん コーン	高学年 617 kcal 21.0 g 低学年 585 kcal 20.3 g
7日	水	とんかつ(ソース) 小松菜のお浸し ごはん	添え野菜 五目豆	豚肉 油揚げ 大豆	米 油 小麦粉 パン粉	ブロッコリー 小松菜 にんじん こんぶ こんにゃく ごぼう	高学年 615 kcal 24.4 g 低学年 583 kcal 20.4 g
8日	木	筑前煮 切干大根のドレッシングあえ ごはん（ふりかけ）	さわらの磯辺あげ（タルソース） ミニハムステーキ	鶏肉 さわら ハム 小魚 ツナ	米 油 小麦粉 パン粉 タルタルソース 里芋 ドレッシング	ごぼう にんじん たけのこ こんにゃく さやいんげん 切干大根 青菜 コーン	高学年 598 kcal 20.3 g 低学年 566 kcal 19.6 g
9日	金	アジフライ 五目きんぴら しゅうまい	鶏つくね ポテトサラダ ごはん	あじ 鶏肉 魚肉 たまご	米 油 小麦粉 パン粉 じゃがいも 片栗粉	たまねぎ こんにゃく ごぼう にんじん コーン ビーマン	高学年 591 kcal 22.7 g 低学年 559 kcal 22.0 g
12日	月	塩焼きそば お好み天 チーズ	イカフライ（ソース） ブロッコリーのひじきあえ ごはん	いか チーズ 豚肉	米 油 麺 小麦粉 パン粉	青菜 にんじん たまねぎ ひじき コーン ブロッコリー 青のり	高学年 593 kcal 23.5 g 低学年 561 kcal 22.8 g
14日	水	からあげ もやしのナムル ごはん（味付けのり）	れんこんの青のりあえ ゼリー	鶏肉	米 脂 小麦粉 片栗粉 ゼリー	もやし にんじん チンゲン菜 れんこん 青のり	高学年 607 kcal 21.2 g 低学年 557 kcal 20.5 g
15日	木	ボークビーンズ ほうれん草ときのこのソテー ロールパン	ささみフライ（ソース） ロールキャベツ	大豆 鶏肉 豚肉 ミンチ	パン 油 小麦粉 パン粉 片栗粉	たまねぎ にんじん トマト キャベツ ほうれん草 エリンギ コーン かんぴょう	高学年 601 kcal 24.8 g 低学年 569 kcal 24.1 g
16日	金	焼肉いため ハムステーキ 高野豆腐煮	コーンコロケ ぶきの煮物 ごはん	豚肉 ハム 高野豆腐 かつおぶし	米 油 小麦粉 パン粉 じゃがいも	たまねぎ ビーマン にんじん コーン ぶき	高学年 585 kcal 20.7 g 低学年 553 kcal 20.0 g
19日	月	ハンバーグ（ステーキソース） きんぴらごぼう がんも	ミニチキン ポテト ごはん	ミンチ 鶏肉 豆腐	米 油 ごま 小麦粉 パン粉 じゃがいも	たまねぎ ごぼう にんじん ビーマン こんにゃく	高学年 599 kcal 20.7 g 低学年 567 kcal 20.0 g
21日	水	麻婆豆腐 チンゲン菜炒め ごはん	焼き餃子 杏仁豆腐	豆腐 ミンチ たまご	米 油 ごま 小麦粉 片栗粉 杏仁豆腐	ねぎ なら キャベツ にんじん チンゲン菜 コーン	高学年 587 kcal 21.7 g 低学年 555 kcal 21.0 g
22日	木	ミートベンネ 白身魚フライ（ケチャップ） ウインナー	パンプキンキッシュ 白菜のスープ煮 ごはん	白身魚 たまご ウインナー ミンチ	米 油 小麦粉 パン粉 ベンネ	たまねぎ かぼちゃ 白菜 にんじん コーン	高学年 593 kcal 22.2 g 低学年 561 kcal 21.5 g
23日	金	味噌カツ ビーマンのひじきあえ ごはん	キャベツのゆかりあえ ちくわの煮	豚肉 魚肉 みそ ツナ	米 油 小麦粉 パン粉	キャベツ ゆかり ビーマン ひじき にんじん	高学年 613 kcal 23.2 g 低学年 548 kcal 21.5 g
26日	月	とり天 ちくわ天 小松菜あえ	れんこん天 ゼリー ごはん（ふりかけ）	鶏肉 魚肉	米 油 ごま 小麦粉 片栗粉 ゼリー	れんこん 小松菜 にんじん 白菜 コーン	高学年 570 kcal 19.0 g 低学年 538 kcal 18.3 g
28日	水	ナポリタンベンネ ブロッコリーのスープ煮 チーズ	フライドチキン 玉子焼き ごはん	鶏肉 たまご チーズ	米 油 小麦粉 ベンネ	ビーマン たまねぎ ブロッコリー にんじん コーン	高学年 598 kcal 21.0 g 低学年 566 kcal 20.3 g
29日	木	ビビンバ 切干大根のサラダ ごはん	春巻き たこ焼き	豚肉 たこ たまご みそ	米 油 小麦粉 片栗粉 山芋	ほうれん草 もやし にんじん キャベツ たけのこ たまねぎ 切干大根	高学年 603 kcal 20.9 g 低学年 571 kcal 20.2 g
30日	金	カレー チキンカツ ごはん	福神漬 おくらドレッシングあえ	鶏肉 豚肉	米 油 カレールウ 小麦粉 パン粉 じゃがいも ドレッシング	たまねぎ にんじん 福神漬 おくら コーン	高学年 646 kcal 20.5 g 低学年 614 kcal 19.8 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・いちご・たこ・かつお・あじ・ほたるいか・もずく・・・など



何を食べれば いいのかな？

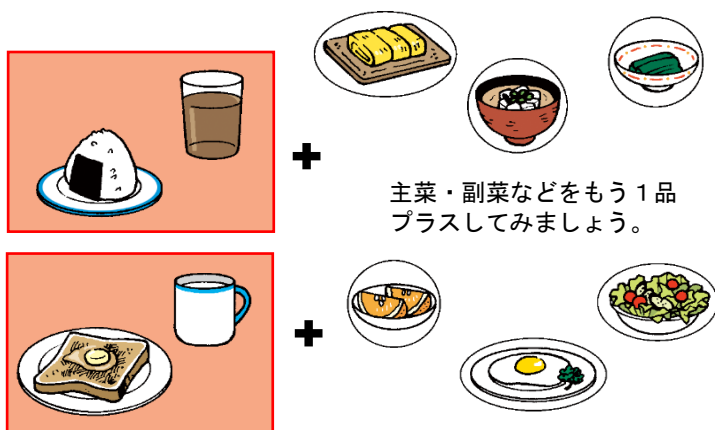
- ① 主食は炭水化物が多く、エネルギーになります。
- ② 主菜はたんぱく質が多く、体をつくれます。
- ③ 副菜はビタミン、ミネラルが豊富。体の調子をととのえます。
- ④ 汁物などは水分を補給する役割があります。①～③で足りない栄養素を補います。

朝ごはんはバランスが大切。

①～④をそろえましょう！

③副菜 野菜、 果物など	②主菜 魚料理、 肉料理、 卵料理など
①主食 ごはん、パン めん類など	④汁物 みそ汁、 スープ、 牛乳など

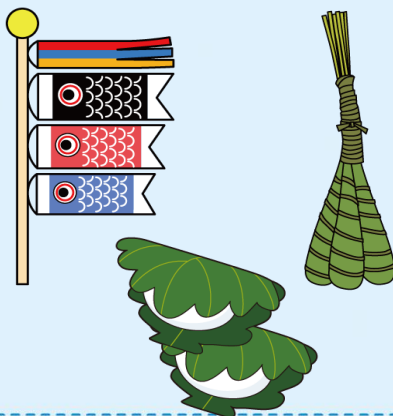
いつもの朝食にプラス1品



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(しょう)蒲(ふ)の節(せつ)句(く)ともいわれ、菖(しょう)蒲(ふ)湯(ゆ)に入ったり、こいのぼりや武者人形を飾ったり、ちまぎやかしわもちを食べたりします。



もったいない精神を大切に！

ノーベル平和賞を受賞した故ワンガリ・マータイさんは、日本語の「もったいない」という言葉に深く感銘を受け、それを広めました。みなさんも身近にある「もったいない」ことについて考えてみましょう。

