

日 曜	献立名		お も な 材 料		
			血や筋肉や骨となるもの	からだの調子をよくするもの	熱や力になるもの
21 木	(パンなし)	牛乳			
	はるきやべつのスパゲッティ	牛乳 ぶたにく アメリカオオカイカ	きゃべつ にんじん たまねぎ にんにく	スパゲッティ こめあぶら	
	てづくりチーズいりたまごやき	たまご チーズ	ほうれんそう にんじん トマト プルーン	バター こめあぶら さとう	
	りんご		りんご		
エネルギー(556kcal)たんぱく質(26.5g)脂質(20.6g)食塩相当量(2.2g)					
22 金		牛乳			
	はるさめのスープ	牛乳 とりにく なた	はるさめ にんじん はくさい ながねぎ		
	ビビンバ	とりにく あかみそ	たけのこ わらび みず しめじ なめこ ふき えのきだけ にんじん こまつな ながねぎ にんにく しょうが	せいはいくまい しろごま さとう ごまあぶら	
	ぶどうゼリー		ぶどうかじゅう	みずあめ さとう	
エネルギー(561kcal)たんぱく質(21.2g)脂質(12.9g)食塩相当量(2.6g)					
25 月	ごはん	牛乳			せいはいくまい
	サンラータン	牛乳 たまご	はるさめ にんじん たけのこ えのきだけ たまねぎ ながねぎ	でんぶん ごまあぶら	
	いわしのかんろに	いわし かつおぶし かんてん かつおぶしエキス		さとう みずあめ でんぶん	
	きゃべつのなんばんづけ		きゃべつ にんじん	さとう ごまあぶら	
エネルギー(532kcal)たんぱく質(19.2g)脂質(12.0g)食塩相当量(2.9g)					
26 火	コッペパン	牛乳	たまご スキムミルク		こむぎこ さとう バター
	ミネストローネ	牛乳	ウインナーソーセージ	トマト トマトジュース たまねぎ にんじん パセリ にんにく	じゃがいも マカロニ こめあぶら
	あまからチキン		とりにく		でんぶん だいずあぶら さとう
	バナナ		バナナ りんごかじゅう		
エネルギー(590kcal)たんぱく質(24.2g)脂質(18.6g)食塩相当量(2.5g)					
27 水		牛乳			
	ポークカレーライス	牛乳 ぶたにく 牛乳 クリームチーズ	にんじん たまねぎ グリーンピース にんにく トマト プルーン	せいはいくまい じゃがいも こめあぶら バター こむぎこ	
	コールスローサラダ		きゃべつ とうもろこし	こめあぶら さとう	
	ヨーグルト	スキムミルク 乳製品 ゼラチン かんてん		さとう	
エネルギー(685kcal)たんぱく質(20.3g)脂質(20.6g)食塩相当量(2.1g)					
28 木	コッペパン	牛乳	たまご スキムミルク		こむぎこ さとう バター
	ABCマカロニスープ	牛乳	ウインナーソーセージ	にんじん たまねぎ レタス パセリ	マカロニ じゃがいも
	てづくりとうふハンバーグのフレッシュトマトソースがけ	ぶたにく とりにく とうふ こうやどうふ とうにゅう	たまねぎ トマト プルーン	しろごま さとう こめあぶら	
	りんご		りんご		
エネルギー(564kcal)たんぱく質(25.9g)脂質(20.7g)食塩相当量(2.5g)					

日 曜	献立名		お も な 材 料		
			血や筋肉や骨となるもの	からだの調子をよくするもの	熱や力になるもの
29 金	げんりようごはん	牛乳			せいはいくまい
	しょうゆラーメン	牛乳 ぶたにく なた	たまねぎ とうもろこし にんじん みずな ながねぎ		ちゅうかめん ごまあぶら
	あげぎようざ	ぶたにく	きゃべつ たまねぎ いら しょうが	ぶたあぶら でんぶん さとう こむぎこ だいずあぶら	
	ミニトマト		ミニトマト		
エネルギー(590kcal)たんぱく質(19.9g)脂質(19.1g)食塩相当量(2.6g)					

運動と栄養

小学校では運動会の練習が本格的になる時期ですね。活発に運動するとエネルギーの消費量が増え、いろいろな栄養素が必要になります。たくさん食べること(量)と、バランスよく食べること(内容)の2つを大切にしましょう。毎日の食事では、この6つをそろえると、運動に必要なエネルギーや体に大切な栄養素をかたよりなくとりやすくなります。

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。

主菜

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。

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。

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。

なお、近年の気候変化で、5月に気温が急に高くなる日が多くなっています。この時期の体はまだ暑さに慣れていません。帽子をかぶる、こまめに水分補給をする、体を動かすときには無理せず途中で休憩を入れて日陰などの涼しい場所で休むなどして、体調管理に気をつけましょう。



※ 学校行事や物資納入の都合による献立の変更はご了承下さい。

月 平 均 値	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩 相当量 g	ビ タ ミ ン				食物繊維 g
							A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg	
	587	22.2	19.2	353	3.3	2.3	236	0.35	0.5	39	6.5