

5月

献立表

令和元年5月 出雲崎小学校

今月の予定

30、31日 6年生給食なし(修学旅行)
20日 振替休業日

日	曜	献立名			おもに使用する食品			エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 塩分 (g)
		主食	飲み物	副食	からだを作る	からだの調子をととのえる	熱や力のもとになる	
7	火	カレーライス	牛乳	ふくじん漬けあえ メープルワッフル	豚肉 大豆 チーズ 牛乳 レンズ豆 スキムミルク	にんにくしょうが 玉ねぎ きゃべつ きゅうり にんじん	米 玄米 油 ごま じゃがいも カレールー	625 20.4 2.2
8	水	米粉めん	牛乳	卵スープ 肉だんごのケチャップソース ジャーマンポテト	ベーコン 卵 牛乳 豚肉 チーズ	えのきだけ ねぎ 玉ねぎ にんじん ホールコーン にら パセリ	米粉めん 油 じゃがいも	698 32.1 3.1
9	木	たけのこごはん	牛乳	ゆばのみそ汁 えび水晶つつみ チキンサラダ	油揚げ 牛乳 ゆば なると巻き えび とり肉	にんじん 干しいたけ えのきだけ チンゲン菜 ねぎ きゃべつ きゅうり もやし ホールコーン	米 玄米 さとう じゃがいも ごま	678 26.9 3.1
10	金	ごはん	牛乳	車ふの揚げ煮 あじの塩焼き なっとうあえ	車ふ とり肉 牛乳 あじ なっとう	しめじ こんにゃく えだまめ にんじん たくあん漬け きゃべつ かぼちゃ 野沢菜漬け	米 でんぶん 油 ごま	685 30.6 2.4
13	月	五目ごはん	牛乳	きゃべつのみそ汁 カレイの立揚げ なめたけあえ	油揚げ ひじき 牛乳 ししゃも かまぼこ	ごぼう きゃべつ ねぎ にんじん えのきだけ もやし 小松菜	米 玄米 さとう 油	535 22.3 2.2
14	火	セルフ ハンバーガー	牛乳	ほたてシチュー 寒天サラダ	豚肉 牛肉 チーズ 牛乳 ベーコン とり肉 ひじき くさわかめ ほたて	玉ねぎ ホールコーン にんじん マッシュルーム きゃべつ きゅうり ブロッコリー	パン パン粉 油 さとう じゃがいも ホワイトルー	786 26.5 3.6
15	水	ごはん	牛乳	とりだんご汁 ますの塩焼き たくあんあえ ヨーグルト	とり肉 とうふ 牛乳 ます ヨーグルト	大根 ごぼう つきこん ねぎ にら 白菜 きゃべつ きゅうり にんじん たくあん漬け	米 ごま	644 31.6 2.5
16	木	ごはん こんぶのつくだ煮	牛乳	ワンタンスープ ポテトのピザ焼き パンサンスー	豚肉 ベーコン こんぶ 牛乳 なると巻き チーズ ロースハム	えのきだけ 玉ねぎ メンマ にんじん ねぎ きゅうり もやし ピーマン チンゲン菜	米 ワンタン ごま 油 じゃがいも ごま油 春雨 さとう	628 21.3 3.0
17	金	キムチ チャーハン	牛乳	なめこ汁 中華風卵焼き 海藻サラダ	豚肉 とうふ 牛乳 わかめ 車ふ 卵 ツナ くさわかめ	ねぎ 白菜 しょうが なめこ にんじん きゃべつ	米 玄米 さとう じゃがいも ごま でんぶん ごま油	615 24.9 2.8
21	火	ツナそぼろ丼	牛乳	板ふのみそ汁 アーモンドサラダ	ツナ 豚肉 卵 板ふ とうふ 油揚げ ひじき 牛乳 ロースハム	たけのこ水煮 干しいたけ 小松菜 えだまめ ねぎ えのきだけ にんじん きゃべつ きゅうり	米 玄米 油 さとう じゃがいも アーモンド	669 28.9 2.1
22	水	中華めん	牛乳	みそラーメンスープ コーンしゅうまい もやしナムル レモンソーダゼリー	豚肉 牛乳 白身魚すり身	しょうが にんにく もやし にんじん きゃべつ メンマ ねぎ 小松菜 ホールコーン 切干大根	中華めん 油 ごま ごま油 しゅうまいの皮	660 26.8 3.5
23	木	ごはん	牛乳	もずくのみそ汁 さけのてり焼き れんこんサラダ	なると巻き 牛乳 さけ ロースハム もずく	えのきだけ ねぎ 玉ねぎ にんじん ホールコーン れんこん ピーマン きゅうり きゃべつ チンゲン菜	米 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	638 25.1 2.0
24	金	梅ごはん	牛乳	山菜汁 とり肉の塩から揚げ 野菜おひたし	あつ揚げ ちりめんじゃこ 牛乳 とり肉 油揚げ かまぼこ	梅干し 山菜 なめこ もやし にんじん にんにく きゃべつ 小松菜	米 玄米 さとう ごま油 じゃがいも 油 ごま	671 30.2 2.6
27	月	ハヤシライス	牛乳	ひじきサラダ フルーツヨーグルト	豚肉 大豆 牛乳 ひじき ロースハム スキムミルク ヨーグルト	玉ねぎ ホールコーン にんじん マッシュルーム りんご缶 グリーンピース きゅうり きゃべつ 黄桃缶 みかん缶 バイン缶	米 玄米 さとう 油 じゃがいも ハヤシルー	679 21.2 2.1
28	火	米粉セサミパン ブルーベリー ジャム	牛乳	春雨スープ さけグラタン ごまドレサラダ	とり肉 豚肉 牛乳 ひじき さけ ロースハム チーズ	ねぎ きゃべつ きくらげ 玉ねぎ マッシュルーム きゃべつ にんじん もやし ホールコーン チンゲン菜	米粉パン ごま油 マカロニ ごま バター ホワイトルー 春雨 ブルーベリージャム	682 28.8 3.4
29	水	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 チキンソテー バーベキューソース 切干大根の中華あえ	豚肉 とうふ 牛乳 とり肉 ロースハム	にんにくしょうが もやし にんじん 干しいたけ たけのこ水煮 にら ねぎ 玉ねぎ 切干大根 きゅうり きゃべつ	米 でんぶん ごま 油 さとう ごま油	678 34.6 2.4
30	木	わかめごはん	牛乳	あさりのみそ汁 ミートローフ きんぴら	あさり とうふ 牛乳 わかめ 油揚げ 豚肉 大豆 さつま揚げ	えのきだけ ねぎ えだまめ にんじん ホールコーン 玉ねぎ ごぼう つきこん	米 玄米 さとう ごま油 じゃがいも ごま パン粉	680 28.7 2.8
31	金	ごはん ゆかりふりかけ	牛乳	とん汁 ちゃんわんむし 五目豆	豚肉 とうふ 牛乳 卵 大豆 こんぶ	大根 つきこん ねぎ ごぼう にんじん 干しいたけ れんこん	米 じゃがいも さとう 油	585 26.0 3.2

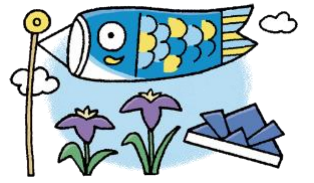
☆都合により、こんだてを変更する場合があります。ご了承ください。

月	火	水	木	金
ただしもりつけかた ふくさい しゅさい しゅしょく しるもの ふくさい しゅさい しゅしょく しるもの ふくさい しゅさい しゅしょく しるもの ふくさい しゅさい しゅしょく しるもの ふくさい しゅさい しゅしょく しるもの				



食育だより

令和元年 5 月
出雲崎小学校



えいよう
栄養バランスとは…？**ととの**
どうしたら**整う**？



「食べること」は私たちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。食品は、それぞれふくまれている栄養素や、からだの中での働きがちがうため、いろいろ組み合わせて食べることが必要です。

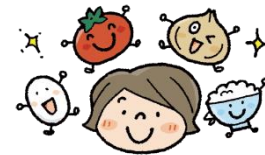
栄養バランスのよい食事をとることは、むずかしいと思われがちですが、そうではありません。簡単なのでぜひ、身につけて毎日実践していただきたいと思っています。

① 主食・主菜・副菜・汁物をそろえましょう

主食は、ごはんやパン、めんです。炭水化物を多くふくみます。主菜は、肉や魚、卵、大豆を使ったおかずです。たんぱく質が豊富です。副菜は野菜やきのこを使ったおかずです。ビタミンと食物繊維がとれます。汁物はみそ汁やスープです。副菜と同じく、ビタミンと食物繊維がとれます。また、水分補給や、海藻類やとうふなどの豆製品を使うことでたんぱく質やミネラルが期待できます。



② 赤・黄・緑の食品をそろえましょう



みんながそろえば
栄養満点！



からだをつくる赤の食品は、肉や魚、卵、大豆です。つまり主菜と同じですね。からだを動かす黄の食品は、ごはんやパン、めんです。主食ですね。からだの調子を整える緑の食品は野菜やくだものです。副菜と汁物ということになります。この三色と食品を覚え、食事の前にそろっているか確認しましょう。主食：主菜：副菜(汁物)の割合は、3：1：2です。

毎日食べる給食は、主食・主菜・副菜・汁物も、赤・黄・緑の食品も、3：1：2の割合もそろっています。まねしてください。

黄	黄	赤	赤	緑
炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
多く含む食品 お米、パン、 めん、いも、 砂糖など	多く含む食品 油、バター、 マヨネーズ など	多く含む食品 魚、肉、卵、 豆・豆製品 など	多く含む食品 牛乳・乳製品、 小魚、海藻 など	多く含む食品 野菜、果物、 きのこなど

エネルギーになる	体をつくる	体の調子をととのえる

黄〈主食〉
ごはん・パン・めん

赤〈主菜〉
肉・魚・卵・大豆

緑〈副菜・汁物〉
野菜・きのこ・果物

