



	月	火	水	木	金	
こんだて	3	4	5	6	7	
				おからサラダ / 豚肉のしょうが焼き ごはん / もずくのみそ汁	ごまあえ / コロッケ たけのこごはん / おやこじる 親子汁	
	赤	ぶたにく おから ツナ みそ もずく チーズ 牛乳	ぶたにく だいず ツナ なまあげ みそ のり 牛乳	ぶたにく おから ツナ みそ もずく チーズ 牛乳	ぶたにく おから ツナ みそ もずく チーズ 牛乳	あぶらあげ たまご とりにく 牛乳
	緑	にんじん たら チンゲンサイ キャベツ きゅうり わがや	にんじん こまつな さんさい なめこ わがや もやし	にんじん チンゲンサイ こんにゃく たけのこ キャベツ コーン	にんじん たら あかピーマン こんにゃく たけのこ	にんじん きぬさや こまつな たけのこ たまねぎ ししいたけ
	黄	こめ こむぎ さとう ごま あぶら	こめ じゃがいも さとう あぶら	こめ こんにゃく むしパン あぶら	こめ はるさめ さとう ごま あぶら	こめ げんまい じゃがいも さとう ごま あぶら
栄養価	699kcal/26.2g/2.0g	708kcal/32.1g/2.0g	708kcal/32.1g/3.2g	686kcal/26.8g/2.1g	633kcal/22.7g/2.6g	
こんだて	10	11	12	13	14	
	ラーメンサラダ / きょうぎ 2個 ごはん / マーボー豆腐	のり酢あえ / カレーポテトピーンズ ごはん / さんさい山菜のみそ汁	まっちゃ抹茶チョコチップおしパン / こんにゃくサラダ こめこ米粉めん / ちゃんぽんスープ	はるさめ春雨のいたもの炒め物 / ぎんざけ銀鮭のしほり塩焼き ごはん / わかめ汁	ツナサラダ カレーピラフ / コーンポタージュ	
	赤	ハム ぶたにく とうふ みそ 牛乳	とりにく だいず ツナ なまあげ みそ のり 牛乳	いか えび あさり ぶたにく ハム 牛乳	さけ ぶたにく とうふ かまぼこ みそ わかめ 牛乳	ツナ ぶたにく ベーコン 牛乳
	緑	にんじん たら チンゲンサイ キャベツ きゅうり わがや	にんじん こまつな さんさい なめこ わがや もやし	にんじん チンゲンサイ こんにゃく たけのこ キャベツ コーン	にんじん たら あかピーマン こんにゃく たけのこ	ピーマン にんじん たまねぎ キャベツ コーン
	黄	こめ こむぎ さとう ごま あぶら	こめ じゃがいも さとう あぶら	こめ こんにゃく むしパン あぶら	こめ はるさめ さとう ごま あぶら	こめ げんまい じゃがいも あぶら パター
栄養価	699kcal/26.2g/2.0g	708kcal/32.1g/2.0g	708kcal/32.1g/3.2g	610kcal/27.1g/2.1g	649kcal/21.9g/2.2g	
こんだて	17	18	19	20	21	
	わらわら和風マカロニサラダ / がんもどきのそぼろあん ごはん / とんじる豚汁	レモンドレッシング / ハンバーガーケチャップソース こめこ米粉バーガーパンスライスチーズ / ほうれん草とたまごの	かまぼこ梅あえ / カレイの唐揚げ ごはん / くるま車ふのたまご卵とし	デザート 肉炒め・ナムル ピピンパ(玄米入りごはん) / わかめスープ	ごちく五目ひじき / さばのごまみそ焼き ごはん / さわかん沢煮焼	
	赤	がんもどき とりにく ぶたにく みそ ジョア	ぶたにく とうふ ハム たまご チーズ 牛乳	カレイ とりにく たまご かまぼこ 牛乳	ぶたにく とうふ なたと わかめ 牛乳	さば ぶたにく だいず さつまあげ ひじき 牛乳
	緑	にんじん こまつな キャベツ ごぼう だいこん わがや	にんじん ほうれん草 キャベツ きゅうり たまねぎ	にんじん いんげん キャベツ たまねぎ ごぼう	にんじん こまつな たけのこ ぜんまい きりぼだいこん	にんじん きぬさや いんげん たけのこ えのき ごぼう
	黄	こめ マカロニ さとう マヨネーズ	こめ こんにゃく さとう あぶら	こめ くるま さとう あぶら	こめ げんまい さとう あぶら ごま	こめ さとう ごま あぶら
栄養価	645kcal/24.7g/1.7g	671kcal/32.9g/3.5g	677kcal/29.9g/2.1g	629kcal/25.7g/2.3g	707kcal/27.8g/2.3g	
こんだて	24	25	26	27	28	
	フルーツポンチ / かいそう海藻サラダ ハヤシライス	ごちく五目きんぴら / しろみさかな白身魚のマスタード焼き ごはん / 青さのみそ汁	かんきつ / しゅうまい 2個 ちゅうか中華めん / みそラーメンスープ	しゃぶしゃぶサラダ / いかのたつたあ竜田揚げ わかめごはん / くるまあおな車ぶと青菜のみそ汁	ごちく昆布漬 / チキンみそカツ ごはん / こらほく紅白しらたまご汁	
	赤	ぶたにく ツナ かいそう 牛乳	たら ぶたにく さつまあげ とうふ みそ あおさ 牛乳	ぶたにく とうふ みそ 牛乳	いか ぶたにく みそ とうふ あぶらあげ わかめ 牛乳	とりにく みそ なたと こんにゃく ぎゅうにゅう
	緑	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり くだもの	にんじん さやいんげん だいこん えぎ ごぼう	にんじん チンゲンサイ キャベツ わがや コーン くだもの	にんじん こまつな キャベツ もやし たまねぎ	にんじん こまつな キャベツ だいこん ごぼう わがや
	黄	こめ げんまい じゃがいも ゼリー さとう あぶら	こめ じゃがいも さとう あぶら マヨネーズ	ちゅうかめん しゅうまいのかわ さとう あぶら	こめ げんまい さとう じゃがいも くるま あぶら	こめ しらたま さとう ごま あぶら
栄養価	787kcal/21.9g/3.2g	607kcal/24.2g/2.1g	641kcal/28.7g/2.9g	654kcal/29.8g/2.7g	729kcal/25.5g/2.5g	
こんだて	31	運動会ふいかえ休日				
	ふくさい副菜 / しんさい主菜 しんしょう主食 / しるもの汁物	こんげつ いずもぎさん お米 / みそ / 大豆 / 車ふ / 牛乳				
	赤	主に体を作るものになる食品				
	緑	主に体の調子を整えるものになる食品				
	黄	主にエネルギーのものになる食品				
栄養価	エネルギー(kcal)/たんぱく質(g)/塩分(g)					

**運動会おうえんこんだて**

5月5日は端午節句です。新湯では昔から、笹だんごちまきを食べてお祝いします。だんごに使うよもぎには、邪気払いの意味があり、子どもの成長を願うお祝いには欠かせないお菓子として昔から新湯に根付いています。また、農繁期の中間食、保存食としても食べられています。

★都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。



# 食育だより

～ 家族で読みましょう ～



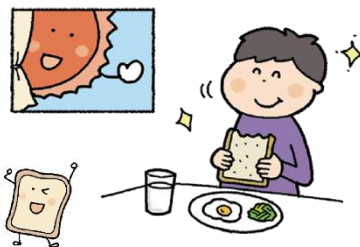
毎月19日は  
「食育の日」

令和3年5月  
出雲崎小学校

新年度が始まって、1か月が経ちました。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、気を付けましょう。元気に学校生活を送るためにも、早寝早起きをして、きちんと朝食をとり、生活リズムを整えましょう。

## <今月の給食目標>

### きそくただ 規則正しい食生活をしよう



## 生活習慣



### 朝ごはんをしっかり食べて元気な毎日を!



## 朝ごはんは大切なエネルギー源

朝ごはんは、とても大切なものです。わたしたちは寝ている間もエネルギーを使っているため、朝起きた時は、エネルギーが少なくなっています。朝ごはんを食べることで、脳と体を自覚めさせて体温が上がり、午前中に勉強したり活動したりするエネルギーを補給することができます。朝ごはんを食べるためには、早起きをして時間にゆとりを持つことが大切です。

朝ごはんを食べる習慣ができている人は、栄養バランスのよい食事を心がけます。普段食べていない人は、何かを食べる習慣をつけることから始めていきましょう。

6月には

## ハッピーライフウィーク

を実施します。

早寝・早起き・朝ごはんの習慣が身につくよう全校で取り組みます。日頃から、生活のリズムを整えるよう心がけましょう。

## 栄養バランス

### 3つのグループをそろえて、栄養バランスのよい食事を!

毎日の食事の栄養バランスをよくするためには、右の表を参考にいろいろな食品を食べるようにしましょう。



おもに 体をつくるもとになる		おもに 体の調子を整える		おもに エネルギーになる	
たんぱく質が多い食べ物	無機質が多い食べ物	ビタミンA(カロテン)が多い食べ物	ビタミンCが多い食べ物	炭水化物が多い食べ物	脂質が多い食べ物
魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂

## 学校給食は「生きた教材」です

学校給食は、食に関する知識や実践力を身につけるために、大切な教材となります。給食をお手本に、何をどれだけ食べたらいいか考えて食事をしましょう。



好ききらいをしないで

## 残さず 食べよう

