

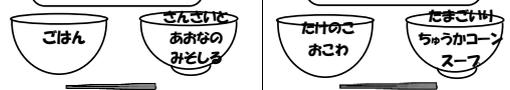
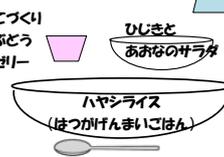
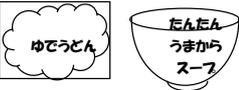
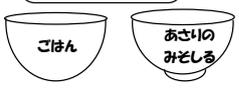
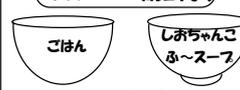
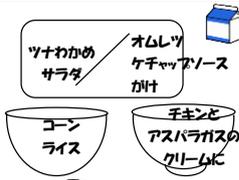
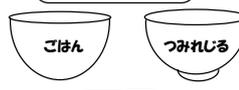
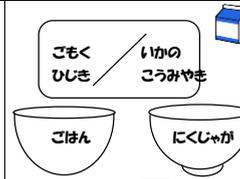
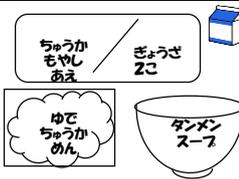
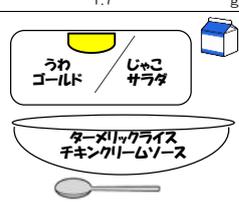
2024年



5月 こんだてよていひょう



令和6年5月
出雲崎小学校

曜日	月	火	水	木	金	
エネルギー			1日 658 kcal	2日 608 kcal	3日	
食塩相当量			2g	2.2g		
献立と配膳の図	<p>春と秋に旬がある!? かつお</p> <p>かつおは、春から初夏にかけて三陸沖まで北上し、秋から南下します。季節によって味わいかわり、春頃の「初がつつお」はたたき、秋頃の「戻りがつつお」は刺身がおすすです。</p> 		<p>新茶の季節です</p> <p>かんてん サラダ / どりくの おちめ あげ</p> <p>のりかつや あえ / ししゃもの いそべてんぷら 1び</p> 		<p>魔法記念の日</p> 	
あかの食品	きゅうりゅう とりく くわかめ どりく とうふ あぶらあげ		きゅうりゅう ぶたにく ししゃも どりく たまご り			
さいの食品	ごはん でんぷん あぶら さとう じゃがいも		ごはん もちごめ さとう あぶら アーモンド でんぷん			
みどりの食品	キャベツ にんじん もやし きゅうり さんさい ほうれんそう ねぎ		だけのご にんじん ししいたけ もやし ほうれんそう ねぎ ちんげんさい コーン			
月	6日	7日	8日	9日	10日	
エネルギー		660 kcal	725 kcal	641 kcal	632 kcal	
食塩相当量		1.9g	2.4g	1.9g	1.2g	
献立と配膳の図	<p>振替休日</p> <p>てづくり あとう せー / ひじきと あおむのサラダ</p> <p>ハヤシライス (はつがけんまいごはん)</p> 		<p>ココア むしばん / うめまよあえ</p> <p>ゆでうどん / たんたん うまから スープ</p> 	<p>きりざい / あじ フライ</p> <p>ごはん / あさりの みぞしる</p> 	<p>わふう マカロニ サラダ / ぶたにくと あつあけの フルコギぼう</p> <p>ごはん / しおちゃんこ ぶ〜スープ</p> 	
あかの食品	ジョア ぶたにく だいす ひじき ちりめんじゃこ		きゅうりゅう ぶたにく どりく		きゅうりゅう あつあけ ぶたにく ツナ だいす とりく ぶ	
さいの食品	ごはん はつがけんまい じゃがいも あぶら さとう せー		うどん あぶら こま マヨネーズ むしばん		ごはん あぶら さとう こま でんぷん マカロニ マヨネーズ	
みどりの食品	たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれんそう もやし		にんじん もやし きくらげ ねぎ ほうれんそう いら だけのご キャベツ きゅうり コーン		だいこん にんじん こまつな えのきたけ ねぎ	
月	13日	14日	15日	16日	17日	
エネルギー	668 kcal	606 kcal	625 kcal	648 kcal	628 kcal	
食塩相当量	2.4g	1.8g	2.2g	2.1g	2.1g	
献立と配膳の図	<p>ツナわかめ サラダ / オムレツ ケチャップソース がけ</p> <p>コーン ライス / チキンと アスパラガスの クリームシ</p> 	<p>カラマンダリン / ワンタン スープ</p> <p>ピビンバ (はつがけんまいごはん、ピビンバの、ナムル)</p> 	<p>くわかめ きんぴら / あげとうふ にくのみぞあんかけ</p> <p>ごはん / つみれしる</p> 	<p>からしあえ / さばの カレーていやき</p> <p>ごはん / とんじる</p> 	<p>かぶの ごんぶあえ / かつおの ケチャップ がらめ</p> <p>ごはん / さんざいの みぞしる</p> 	
あかの食品	きゅうりゅう オムレツ わかめ ツナ どりく	きゅうりゅう ぶたにく たまご どりく なるど	きゅうりゅう とうふ ぶたにく くわかめ さつまあげ いやし	きゅうりゅう さば かまぼこ ぶたにく とうふ	きゅうりゅう かつお ぶたレバー ごんぶ とうふ あぶらあげ	
さいの食品	ごはん バター さとう じゃがいも	ごはん はつがけんまい さとう こま あぶら ワンタン	ごはん でんぷん あぶら さとう じゃがいも	ごはん さとう じゃがいも	ごはん でんぷん じゃがいも さとう アーモンド こま	
みどりの食品	キャベツ にんじん きゅうり アスパラガス たまねぎ マッシュルーム パセリ	だけのご ぜんまい にんじん きりぼしだいこん もやし こまつな ほうれんそう ねぎ カラマンダリン	たまねぎ いら にんじん ごぼう だいこん しめじ ねぎ ほうれんそう	もやし こまつな にんじん ごぼう だいこん ねぎ	かぶ きゅうり さんさい なめこ にんじん ねぎ	
月	20日	21日	22日	23日	24日	
エネルギー	629 kcal	603 kcal	608 kcal	600 kcal	677 kcal	
食塩相当量	2.5g	2.1g	1.9g	2.1g	2g	
献立と配膳の図	<p>アーモンド たらの レモンソースがけ</p> <p>ごまわかめ ごはん / どさんこ スープ</p> 	<p>ごもく ひじき / いかの こうみやき</p> <p>ごはん / にくじゃが</p> 	<p>ちゅうか もやし あえ / きょうざ 2ご</p> <p>ゆで ちゅうか めん / だんめん スープ</p> 	<p>カレー きんぴら / ぶたにく アップル ジンジャーやき</p> <p>ごはん / しおこうじ スープ</p> 	<p>かわち ぼんかん / カラフル サラダ</p> <p>ボーグカレーライス (はつがけんまいごはん)</p> 	
あかの食品	きゅうりゅう わかめ たら ぶたにく	きゅうりゅう いか だいす ひじき さつまあげ ぶたにく	きゅうりゅう ぶたにく きょうざ ハム	きゅうりゅう ぶたにく さつまあげ とうふ どりく	きゅうりゅう ぶたにく ひじき ハム だいす	
さいの食品	ごはん はつがけんまい こま でんぷん あぶら さとう アーモンド じゃがいも	ごはん あぶら さとう じゃがいも	めん あぶら さとう こま	ごはん さとう でんぷん じゃがいも	ごはん はつがけんまい じゃがいも あぶら さとう	
みどりの食品	レモン ほうれんそう もやし にんじん ねぎ コーン	ねぎ にんじん さやいんげん たまねぎ	にんじん もやし キャベツ いら ねぎ だけのご コーン きくらげ きゅうり	たまねぎ りんご にんじん ビーマン だけのご えのきたけ きくらげ ししいたけ ほうれんそう ごぼう	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン かわちぼんかん	
月	27日	28日	29日	30日	31日	
エネルギー		652 kcal	623 kcal	657 kcal	692 kcal	
食塩相当量		2.2g	1.7g	1.7g	2.1g	
献立と配膳の図	<p>振りかえきゅうぎょうび 振替休業日</p> <p>ツナコーン サラダ / きなこ あひはん</p> <p>ぶたにくと あさりの トマトごみ</p> 		<p>のりあえ / ますの しおやき</p> <p>ごはん / あぶらあの たまごとし</p> 	<p>うわ ゴールド / じゃこ サラダ</p> <p>ターメリックライス チキンクリームソース</p> 	<p>キャベツ ごまサラダ / かわい てっかみぞ</p> <p>ごはん / あおむの みぞしる</p> 	
あかの食品	きゅうりゅう きなこ ツナ ぶたにく だいす あさり チーズ		きゅうりゅう ます ツナ あぶらあ さまほこ ぶたにく たまご		きゅうりゅう どりく ちりめんじゃこ チーズ	
さいの食品	パン さとう あぶら じゃがいも		ごはん じゃがいも あぶら さとう		ごはん はつがけんまい じゃがいも あぶら こま さとう	
みどりの食品	キャベツ にんじん きゅうり コーン たまねぎ フロccoli トマト		ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ キャベツ いら		にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり うわゴールド	

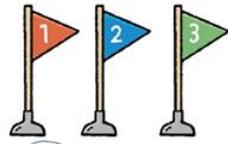
★都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。



毎月19日は
「食育の日」

令和6年5月
出雲崎小学校

さわやかな季節となりました。今月は運動会があります。そして、運動会の練習も始まるので、規則正しい生活や1日3食の食事をきちんととって、体調管理をしましょう。



<今月の給食目標> きそくただ 規則正しい食生活をしよう



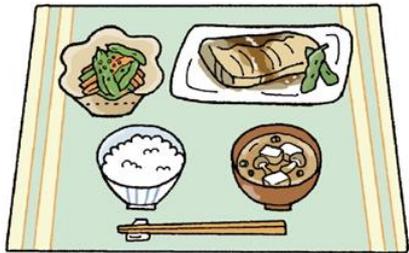
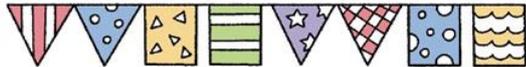
運動会で力を出すために大切なこと

生活習慣



体調をととのえるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早起き早寝の習慣を身につけましょう。

栄養バランス



力を発揮するためには、好き嫌いなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせるといろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。

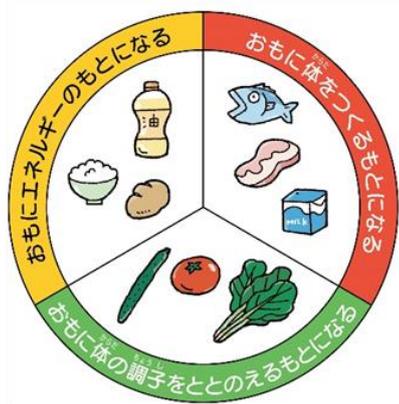
水分補給



運動中の水分補給は、少量をこまめにとるように心がけましょう。

偏りなくとりましょう 3つの食品のグループ

食品は「おもにエネルギーのもとになる食品」「おもに体をつくるもとになる食品」「おもに体の調子をととのえるもとになる食品」の3つのグループに



わけることができます。それぞれのグループの食品を組み合わせることで、栄養のバランスがよくなります。

Q. 運動会の前日の食事では気を付けた方がよいことは?

A. 運動会の前日は、脂質はひかえめにして炭水化物を多く含む食事を選び、しっかりとエネルギーを蓄えましょう。勝負に勝つためにとんかつなどを食べるのは逆効果です。脂質が多く消化に時間がかかるため、おすすめできません。日頃から食べ慣れている料理や食品を選びましょう。

