



5月 こんだてひょう



R3.4.30

南小野小学校

日	曜日	こんだて			あか		みどり		きいろ		栄養量目安		献立メモ
		主食	牛乳	おかず	血や肉になる		体の調子をととえる		熱や力になるもの		1人ばく貴 たんぱく質 脂質 食塩相当量		
					魚・肉・卵・大豆類	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂類・種実類			
6	木			なめこのみそ汁 豚肉のしょうが焼き風 さっぱりレモンサラダ	とうふ ぶた肉	牛乳 寒天	にんじん こまつな ほうれんそう	なめこ だい こん たまねぎ キャベツ きゅ うり	米 おし麦 さとう	油	613kcal 28.8g 15.7g 2.4g	レモン果汁のさっ ぱりとした味がお いしいサラダで す。	
7	金		たけのこごはん	沢煮椀 魚のえごまみそ焼き 磯マヨサラダ	油揚げ ぶた肉 さわら	牛乳 のり	きぬさや にんじん みつば	たけのこたまねぎ だいこんごぼうし いだけ キャベツも やしきゅうりコー	米 おし麦 さとう	油 えごまパウ ダー エッグケア	654kcal 28.1g 22.7g 2.6g	魚の下味には、辰野 町で作られた「えご まパウダー」を使っ ています。	
10	月			トックスープ 韓国風やきとり チョレギサラダ	ぶた肉 とり肉	牛乳 のり	にんじん にら みすな	きくらげ たまね ぎ はくさい長 ねぎ キャベツ きゅうり もやし	米 おし麦 さとう トック	ごま油 ごま	594kcal 26g 14.2g 1.6g	トックとは朝鮮半 島の食材で、なな めに薄く切られた もちのことです。	
11	火		ショガートースト	マカロニのクリーム煮 アスパラガスのサラダ	とり肉	牛乳 生クリーム	にんじん こまつな アスパラガ ス	たまねぎ はく さい しめじ キャベツ きゅ うり コーン	食パン さとう グラニュー糖 マカロニ 米粉 じゃがいも	マーガリン 油	605kcal 22.3g 23g 2.3g	アスパラガスは今 がおいしい野菜で す。サラダにして いただきます。	
12	水			切干大根のスープ 魚のみそフライ 枝豆サラダ	とり肉 ホキ シーチキン	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ えの き 切干大根 えだまめ キャ ベツ きゅうり	米 おし麦 花衣 パン粉 さとう	油 ごま油	644kcal 27.7g 19.3g 1.8g	しっかりと下味が ついた魚をフライ にします。	
13	木			マーボー豆腐 イカの香味焼き コーンともやしのナムル	とうふ ぶた肉 イカ	牛乳	にら にんじん	たまねぎしいた け たけのこ長 ねぎもやし キャベツ きゅ うり コーン	米 おし麦 さとう 片栗粉	油 ごま油	640kcal 31.6g 18g 2.4g	具だくさんのマー ボー豆腐を作りま す。	
14	金		ソフト麺	山菜うどんスープ 糸かまぼこサラダ ミックス蒸しパン	とり肉 たまご 油揚げ かまぼこ ロースハム	牛乳 チーズ	にんじん	たけのこわらび たまねぎしいた け キャベツき ゅうり もやし コーン	ソフト麺 さとう 薄力粉	バター	697kcal 26.9g 18.2g 2.3g	ロースハムとチー ズ、コーンが入っ た蒸しパンを作り ます。	
17	月			和風ポトフ 魚のクリームチーズ風 じゃことひじきのサラダ	とり肉 サク とうふ	牛乳 寒天 チーズ ひじき じゃこ	にんじん こまつな	たまねぎ だい こん ごぼう キャベツ きゅ うり	米 おし麦 じゃがいも さとう	油 エッグケア	675kcal 29.6g 24.7g 1.7g	じゃことひじきに は、骨や歯を強くす るカルシウムがたく さん含まれていま	
18	火		コッペパン	コロコロスープ バーベキューチキン スパゲティサラダ	とり肉 ぶた肉 シーチキン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ はく さい セロリ コーン キャ ベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも さとう スパゲティ	エッグケア	645kcal 31.3g 21.4g 2.8g	バーベキューチキ ンは、ソースやケ チャップなどで味 つけをします。	
19	水			凍り豆腐のスープ 魚のピリ辛焼き ぶるぶるサラダ	凍り豆腐 ぶた肉 さば	牛乳	にんじん にら こまつな	はくさい たま ねぎ えのき キャベツ	米 おし麦 しらたき さとう	ごま油 ごま	617kcal 28.1g 20g 1.7g	凍り豆腐は長野県 の郷土食材の1つ です。	
20	木			コーンスープ とりのからあげ もやしのおかか和え いちご	ベーコン とり肉 かつお節	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ コーン もやし キャベツ きゅ うり いちご	米 おし麦 片栗粉 米粉 さとう じゃがいも	油	703kcal 27.7g 21.2g 2g	☆1年生リクエスト 給食☆ 1年生に食べたい給 食をききました。	
21	金			たけのこのみそ汁 じゃがいもと豚肉のソース炒め 甘酢和え	厚揚げ ぶた肉	牛乳	にんじん こまつな 青ピーマン	たけのこ しい たけ たまねぎ はくさい キャ ベツ きゅうり	米 おし麦 じゃがいも さとう	油	675kcal 24.6g 19.4g 2g	じゃがいもは油で 揚げてコクをだし ます。	
24	月			えのきと青菜のスープ 厚揚げと豚肉のみそ炒め さきいかのサラダ	とり肉 厚揚げ ぶた肉 さきいか	牛乳	にんじん こまつな しいたけ みすな	たまねぎ えの き たけのこ しいたけ キャ ベツ きゅうり	米 おし麦 こんにゃく さとう	油	605kcal 28.8g 16.2g 2.7g	サラダには、さき いかが入っている のでよくかんで食 べましょう。	
25	火		丸コッペパン	白菜のミルクスープ ツナとポテトのチーズ焼き ごま和え	とり肉 シーチキン ちくわ	牛乳 チーズ	にんじん こまつな パセリ	はくさい たま ねぎ しめじ コ ーン きゅうり もやし キャ ベツ	コッペパン じゃがいも さとう 米粉	ごま	616kcal 25.5g 23.8g 2.9g	チーズをたくさん のせたチーズ焼き をつくります。	
26	水			中華スープ おあげギョーザ ナムル	とり肉 油揚げ ぶた肉	じゃこ 牛乳	にんじん こまつな にら	たまねぎはくさい コーンきくらげた けのこキャベツ大豆 やしきゅうり えの き	米 おし麦 片栗粉 さとう	ごま油	592kcal 24.3g 17.7g 1.6g	油揚げにギョーザ の具をつめて焼き ます。	
27	木			とうふスープ カツオのコロコロ揚げ なめたけ和え	とうふ かまぼこ かつお とり肉	牛乳	にんじん こまつな	はくさい たま ねぎ えだまめ なめたけキャ ベツ もやし きゅうり	米 おし麦 じゃがいも 片栗粉 米粉 さとう	油	672kcal 29.2g 17.9g 2.3g	カツオは今の季節 おいしい魚です。	
28	金			チキンカレー 福神和え フルーツポンチ	とり肉	牛乳	にんじん いんげん みすな	たまねぎ キャ ベツ きゅうり 福 神漬 ももパイ アップル みかん	米 おし麦 じゃがいも 白玉だんご ゼリー	油	750kcal 21.4g 20.3g 3.2g	今日は鶏肉を使っ たチキンカレーで す。	
31	月		五月ごはん	あおさのみそ汁 魚の照り焼き ゆかり和え	とり肉 油揚げ とうふ ぶり	牛乳 あおさのり	にんじん こまつな	ごぼうしいたけ だいこんはくさい たまねぎキャベツ もやしきゅうり	米 おし麦 さとう じゃがいも	油	636kcal 29.1g 21g 2.3g	油揚げやとり肉な どの具をつかった 五目ごはんをおた のしみに。	

*食材購入の都合等により献立が変更になることがあります。

*栄養価の基準：エネルギー650kcal、たんぱく質21~33g、脂質14~22g、食塩相当量2g未満



5月食育だより

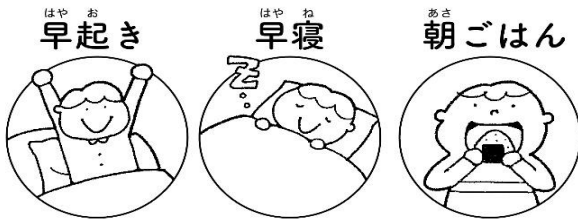
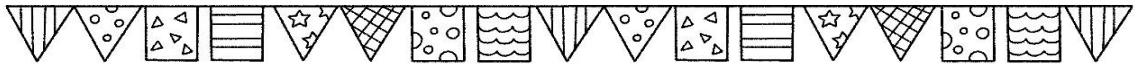


がつきゅうしょくもくひょう からだ
5月給食目標《じょうぶな体をつくろう》

さわやかな季節となりました。来月は運動会があり、それに向けての練習も始まりますね。規則正しい生活や1日3食の食事をきちんととって、体調管理に気を配りましょう。
練習後や運動した後は、手洗いとアルコール消毒、うがいや水分補給もしましょう！

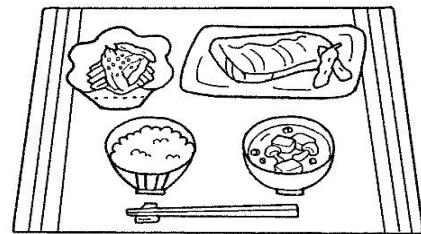
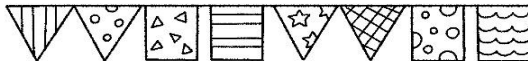
運動会で力を出すために大切なこと

生活習慣



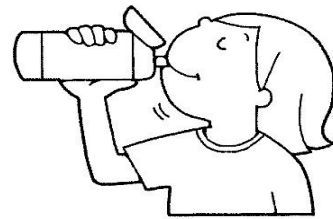
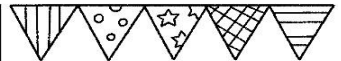
体調をととのえるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早起き早寝の習慣を身につけましょう。

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。

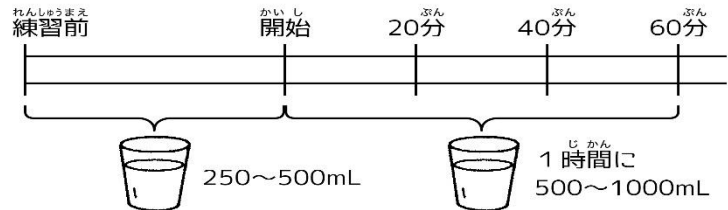
水分補給



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。

練習中の水分補給のタイミング

水分はこまめにとりましょう。具体的には練習前に250～500mL、練習中は20分に1回程度給水タイムをとって、1時間に500～1000mLとるようにしましょう。汗をかくと体内の塩分も失うので、塩分と一緒に補給しましょう。



※飲み物は0.1～0.2%の塩分、ちょっと甘い程度の糖分を含んだものにし、5～15℃に冷やすと飲みやすくなります。

【バーベキューチキン】

	給食の1人分	作りやすい分量 (4人分)
鶏もも肉	50g	200g
☆砂糖	2.2g	大さじ1
☆酒	2g	小さじ2
☆中濃ソース	3g	小さじ2
☆トマトケチャップ	5g	小さじ1と大さじ1

《作り方》

- ① 鶏もも肉を食べやすい大きさに切る。
 - ② ☆の調味料を混ぜ合わせて、肉に下味をつける。
 - ③ ②をオーブンまたはフライパンで焼く。
(オーブンの場合、200℃で20分程度)
- お弁当のおかずになります。
○少し焦げ目がつくように焼くとよいです。