

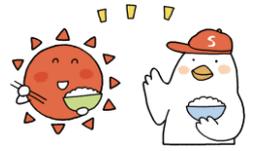


日曜	こんだてめい		ちやくになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	ねつやちからになるもの	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)	
1木	しょくパン チョコクリーム		コーンチャウダー だいずいりごまサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン たいす	にんじん たまねぎ パセリ とうもろこし こまつな キャベツ もやし	パン あぶら バター こむぎこ じゃがいも ごま ちょこクリーム	630 25.2
2金	こどもの日こんだて ちらしずし 牛乳 わかたけじる かしわもち		ぎゅうにゅう こうやどうふ とりにく とうふ わかめ たまご	にんじん かんぴょう ほししいたけ きぬさや たけのこ ほうれんそう	こめ さとう あぶら かしわもち	582 20.7	
7水	ドライカレー		ABCパスタスープ てづくりぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく たいす ベーコン	にんにく たまねぎ セロリ マッシュルーム キャベツ パセリ ぶどうジュース にんじん	こめ あぶら マカロニ こむぎこ さとう	612 23.1
8木	フラワー ロール		トマトクリームスパゲティ コーンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン なまクリーム こなチーズ	にんにく たまねぎ パセリ トマト こまつな キャベツ もやし とうもろこし	パン スパゲティ オリーブオイル さとう ドレッシング	578 24.0
9金	わかめごはん		あじのカレーふうみあげ にくじゃが	ぎゅうにゅう ぶたにく あじ わかめ	たまねぎ にんじん しょうが こんにゃく グリーンピース	こめ あぶら さとう かたくりこ こめこ	624 29.4
12月	ごはん		マーボーどうふ わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく たまご わかめ たいす	しょうが にんじん ねぎ にら たけのこ ほししいたけ	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	585 28.8
13火	こぎつね うどん		ちくわのさやまちゃあげ (1,2年 1本 3年~2本) カラマンダリン	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ あぶらあげ ちくわ	にんじん ねぎ ほししいたけ ほうれんそう さやまちゃ カラマンダリン	じごなうどん こむぎこ あぶら ごま さとう	670 28.0
14水	ごはん		タッカンジョン もやしのナムル キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ わかめ	にんにく キャベツ たまねぎ もやし にんじん チンゲンサイ	こめ あぶら さとう かたくりこ ドレッシング	621 24.5
15木	さとう あげパン		とりにくとやさいののにこみ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト	にんじん たまねぎ セロリ キャベツ マッシュルーム	パン さとう あぶら じゃがいも	652 24.0
16金	ごはん		ハンバーグわふうたまねぎソース こんにゃくのおかか	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく どうふ かつおだし たまご たいす さつまあげ	たまねぎ りんご レモン にんじん こんにゃく いんげん	こめ あぶら ばんこ さとう	603 28.6
19月	やきにくどん		ぐだくさんみそしる ジュシーフルーツ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ	しょうが たまねぎ しらたき グリーンピース ジューシーフルーツ ごまう にんじん こんにゃく	こめ あぶら さとう じゃがいも	582 26.2
20火	コッパン		ソースやきそば ポイルウインナー (2本) サイダーゼリーポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー あおのり	にんじん もやし キャベツ パイン みかん おうとう	パン あぶら さとう むしちゅうかめん	588 23.4
21水	ごはん		とりにくのごまみそがらめ おじゃかもちスープ	ぎゅうにゅう とりにく みそ	ごまう にんじん たまねぎ だいこん こまつな	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま おじゃかもち	646 26.6
22木	こどもパン		こまいフライ バターコーン ミネストローネ	ぎゅうにゅう こまい ベーコン ひよこめ	にんじん えだまめ セロリ たまねぎ パセリ トマト にんにく	パン マカロニ あぶら バター じゃがいも	595 23.0
23金	カレーライス		くきわかめのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト くきわかめ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが たいすもやし キャベツ こまつな	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ バター ドレッシング	701 24.6
26月	スタミナどん		ちゅうかふうたまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ たまご たいす	しょうが にんにく ほししいたけ たまねぎ にんじん もやし にら ピーマン みずな とうもろこし	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	580 29.2
27火	しおラーメン		ピリからはるまき れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ もやし ほうれんそう しょうが ねぎ みかん にんにく こまつな	ちゅうかめん はるまき はるまきかわ あぶら かたくりこ	635 25.4
28水	ツイストパン		とりにくと じゃがいものトマトに アスパラガスのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん たまねぎ ピーマン トマト アスパラガス もやし キャベツ とうもろこし	パン あぶら さとう ドレッシング じゃがいも	575 27.8
29木	ひじきごはん		さばのたつたあげ たまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ひじき わかめ とうふ あぶらあげ さば みそ	にんじん ほししいたけ こんにゃく えだまめ しょうが たまねぎ	こめ あぶら さとう かたくりこ こめこ	596 27.8
30金	こどもパン		てづくりハムカツ キャベツのソテー じゃがいもとベーコンのスープ	ぎゅうにゅう ハム ベーコン	たまねぎ にんじん セロリ パセリ キャベツ	パン あぶら ばんこ こむぎこ じゃがいも	620 21.5

※材料入荷の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

5月 給食だより

わたしたちは、毎日朝、昼、夜と3回食事をしています。その中で1番大切な食事はどれだと思いますか？
 じつは、毎朝おうちで食べてくる『朝ごはん』なのです。朝ごはんは、1日の元気の源です。
 朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備がととのいます。朝ごはんをぬくと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、いらいらしたりするなどの影響があります。
 1日元気にすごすために、毎日朝ごはんを食べて登校しましょう。

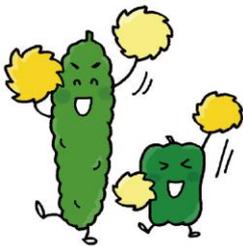


..... 朝ごはんの効果



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

一口だけでも食べてみよう！



人は初めて食べるものを避けることがあります。これを「新奇性恐怖」といいます。しかし食後に体調不良にならなければ、それ以降は安全だとわかり、食べられるようになることもあります。苦手なものもくりかえし食べると、将来食べられるようになるかもしれません。



献立紹介

☆おとなり韓国の定番料理です。少し甘めのピリ辛味で、ごはんが進みます！

「タッカンジョン」

《材料 5人分》

とりにくのもも切り身	500g
にんにくすりおろし	少々
しょうゆ	10g (小さじ2弱)
みりん	10g (小さじ2弱)
かたくりこ	適量
揚げ油	適量
さとう	20g (大さじ2強)
しょうゆ	30g (小さじ5)
酢	13g (大さじ1弱)
コチュジャン	5g (小さじ1)
水	10g (小さじ2)

《作り方》

- ① とりにくは、適当な大きさに切って、にんにく、しょうゆ、みりに漬け込む。(30分程度)
 - ② ①に片栗粉をつけ、170~180℃の油で揚げる。
 - ③ タレの材料をなべに入れて、砂糖とコチュジャンがとけるまでよくかきまぜながら加熱する。
 - ④ 揚げた鶏肉に③のタレをからめる。
- ※タレにみじん切りのねぎを入れてもおいしくできあがります。

今日の産物 ◇だいず・トマト・たまご・きぬさや・たけのこ・こまつな・ほうれんそう◇