

# 5月 予定献立表



日	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	血や肉や骨になる食品		体の調子を整える食品		熱や力になる食品		小学生	中学生	おしらせ ひとくちメモ
				(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		I類 - たんぱく質	I類 - たんぱく質	
				1群 魚・肉・たまご 大豆	2群 牛乳・小魚 海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・芋 砂糖	6群 油脂類	脂質	脂質	
				食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量	食塩相当量			
1水	すくすくたけのご飯	○	せん切り野菜のすまし汁 かつおの竜田揚げ 梅の香和え 柏餅	とりにく あぶらあげ かまぼこ かつお(魚)	ぎゅうにゅう	にんじん	たけのこ だいこん、えのき にんにく、しょうが はくさい キャベツ、きゅうり もやし、うめ	ごはん さとう でんぶん・こめ こ かしわもち	こめあぶら	661 kcal 26.2 g 20.4 g 2.3 g	745 kcal 28.5 g 21.9 g 2.9 g	子どもの日献立
2木	コッペパン	○	野菜スープ チリコンカン マゼドアンサラダ	とりにく ぶたにく だいす ハム	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト	だいこん たまねぎ はくさい、にんにく きゅうり、キャベツ	コッペパン ソルガム じゃがいも さつまいも	こめあぶら ノンエッグ マヨネーズ	727 kcal 29.9 g 26.2 g 3.1 g	848 kcal 34.2 g 29.9 g 3.7 g	小学校2年生遠足
7火	中華麺	○	マーボーラーメンスープ かみかみサラダ 抹茶マフィン	ぶたにく とうふ みそ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	にんにく、しょうが たまねぎ、たけのこ しいたけ、ねぎ ごぼう、キャベツ きゅうり	ちゅうかめん さとう でんぶん こむぎこ	こめあぶら オリーブゆ バター	762 kcal 27.3 g 26.6 g 2.3 g	890 kcal 31.3 g 30.4 g 2.6 g	夏も近づく八十八夜 小ちようど新茶が出回る ころです。抹茶の入ったマ フィンを手作りします。
8水	ご飯	○	かぶのとろみ汁 いわしのポテトサンドフライ こんにやくサラダ	とりにく とうふ いわし(魚) たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん みずな パセリ	たまねぎ、かぶ キャベツ、きゅうり コーン	ごはん でんぶん じゃがいも こむぎこ、パンこ こんにやく さとう	こめあぶら	660 kcal 26.9 g 20.0 g 2.1 g	764 kcal 31.1 g 22.6 g 2.5 g	鯛(いわし)の中でも「ま いわし」の旬は、5月～ 10月です。旬の魚を美 味しく食べてほしいです。
9木	コッペパン	○	ブラウンシチュー 森のアスパラサラダ 日向夏	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ アスパラ	にんにく、たまねぎ しめじ、キャベツ きゅうり ひゅうがなつ	コッペパン じゃがいも	こめあぶら わふう クリーム ドレッシング	690 kcal 22.6 g 23.3 g 3.4 g	802 kcal 25.8 g 26.3 g 4.0 g	アスパラは、ヨーロッパでは 「春を告げる野菜」といわ れます。野菜から季節を感 じるのも素敵です。
10金	ご飯	○	もずくとたまごのスープ 絹揚げの人参みそがけ くずきりつるりんサラダ	かまぼこ たまご きぬあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん こねぎ	たまねぎ しょうが きゅうり、キャベツ	ごはん でんぶん さとう くずきり	こめあぶら こめあぶら こま	632 kcal 25.2 g 21.3 g 2.5 g	754 kcal 29.8 g 25.7 g 2.9 g	小学校2年生遠足 (予備日)
13月	ご飯	○	五目スープ 酢豚 中華サラダ	なるど あつあげ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな ピーマン	たまねぎ、たけのこ はくさい、しょうが しいたけ キャベツ、きゅうり	ごはん でんぶん さとう	こめあぶら ごまあぶら こま	622 kcal 30.6 g 17.7 g 2.2 g	722 kcal 34.9 g 19.7 g 2.3 g	「酢豚」は、中国の広東料理の ひとつで「クローロウ」と呼ば れ「もぐもぐ食べる」という意味 があります。
14火	うどん	○	山菜うどん汁 さつまいもといりこの揚げ煮 ツナと水菜の和え物	とりにく あぶらあげ だいす ツナ	ぎゅうにゅう いりこ(魚)	にんじん みずな	たまねぎ、えのき せんまい、たけのこ ねぎ、キャベツ もやし レモンかじゅう	うどん さとう さつまいも でんぶん	こめあぶら こま	640 kcal 27.1 g 21.8 g 2.0 g	741 kcal 31.1 g 24.7 g 2.3 g	「いりこ」とは、「かたくち いわし」を煮て干したも のです。
15水	ご飯	○	うすくず汁 鶏肉ときのこのみそマヨチーズ焼き ごま和え	ちくわ とりにく みそ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん みずな ごまつな	だいこん、はくさい たまねぎ、しめじ エリンギ、えのき キャベツ、もやし	ごはん じゃがいも でんぶん、さとう	ノンエッグ マヨネーズ ごま	619 kcal 30.1 g 18.8 g 2.5 g	717 kcal 35.0 g 20.9 g 3.0 g	「葛」という植物の根から 取れるでんぶんを使っ ていたので「うすくず汁」 という名前がつけました。
16木	ピーンズカレー トースト	○	押し麦入り野菜スープ 海藻サラダ 河内晩柑	ぶたにく だいす ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ かいそう	にんじん トマト ごまつな	しょうが、にんにく たまねぎ、だいこん きゅうり、キャベツ コーン かわらばんかん	コッペパン おむぎ	こめあぶら ごまあぶら	618 kcal 26.1 g 24.7 g 3.2 g	717 kcal 29.9 g 28.1 g 3.8 g	トーストは、最初に厚切り 食パンを半分にきってから 作ります。食べやすさも 大切にしています。
17金	ご飯	○	じゃがいもとこおりとうふのみそ汁 アツフライ たくあんもみ	あぶらあげ こおりとうふ みそ あじ(魚) たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	たまねぎ、えのき たくあん、キャベツ だいこん	ごはん じゃがいも こむぎこ、パンこ	こめあぶら こま	640 kcal 27.3 g 18.5 g 2.3 g	742 kcal 31.3 g 20.6 g 2.5 g	アジは、1年中獲れる魚 ですが、春から夏が 「旬」と言われます。
20月	ご飯	○	田舎汁(みそ) 豆腐とひじきのまん丸焼き 切干のはりはり漬け	あつあげ みそ とりにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん、ごま つな	たまねぎ だいこん しょうが きりぼし、だいこん きゅうり	ごはん じゃがいも パンこ でんぶん さとう	ごま	626 kcal 26.7 g 18.3 g 2.3 g	727 kcal 31.0 g 20.4 g 2.5 g	地域の食材を給食に取り 入れるようにしていま す。旬の野菜を届けてい ただいています。
21火	キムタクご飯	○	若竹汁 きびなごのカレー揚げ 新じゃがポテトサラダ	ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ きびなご(魚)	にんじん	たくあん はくさい、キムチ たまねぎ、たけのこ えのき、きゅうり コーン	ごはん じゃがいも	こめあぶら こま	592 kcal 21.2 g 20.4 g 2.8 g	702 kcal 24.3 g 23.3 g 3.2 g	きびなごは、鹿児島・長崎・高 知県近海で水揚げされ、5～6 月、12～2月と旬が2回ある魚 です。
22水	ご飯	○	じゃが芋と麩のみそ汁 みそすき丼の具 小松菜とひじきのサラダ	あぶらあげ みそ ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん チンゲンサイ ごまつな	たまねぎ、えのき ごぼう、しめじ キャベツ	ごはん じゃがいも ふ、こんにやく さとう、でんぶん	こめあぶら	588 kcal 25.2 g 15.9 g 2.1 g	705 kcal 30.2 g 18.7 g 2.5 g	「みそすき丼」は、生糸を 買い付けに来る客人をも てなした須坂市の郷土 料理です。
23木	コッペパン	○	キャベツとウィンナーのスープ ソースチキンカツ マカロニサラダ	ウィンナー とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	たまねぎ キャベツ、きゅうり	コッペパン じゃがいも こむぎこ パンこ、さとう マカロニ	こめあぶら ノンエッグ マヨネーズ	729 kcal 29.8 g 26.7 g 3.2 g	849 kcal 34.2 g 30.4 g 3.8 g	運動会応援献立
24金	ご飯	○	ツナカレー 糸寒天のサラダ いろどりフルーツポンチ	ツナ かまぼこ	ぎゅうにゅう スキムミルク かんてん	にんじん トマト	しょうが、にんにく たまねぎ、コーン キャベツ、だいこん パインかん みかんかん	ごはん じゃがいも ナタデココ	こめあぶら オリーブゆ	754 kcal 24.3 g 24.6 g 2.9 g	876 kcal 27.9 g 28.3 g 3.6 g	運動会 お疲れ様献立
27月	ご飯	○	豆腐チゲスープ しゅうまい 春雨サラダ	ぶたにく とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しょうが、にんにく えのき はくさい、キムチ たまねぎ、キャベツ きゅうり、コーン	ごはん しゅうまいのか わ でんぶん さとう はるさめ	こめあぶら ごま	601 kcal 25.4 g 17.9 g 2.3 g	706 kcal 29.2 g 20.0 g 2.5 g	「チゲ」とは韓国の言葉 で「鍋」を意味します。豆 腐の入ったキムチ味の スープです。
28火	ご飯	○	吉野汁(かぶ) 鯖のみそ煮 のりっこ和え	とりにく さば(魚) みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう のり	にんじん	たまねぎ、えのき かぶ、しょうが キャベツ、もやし	ごはん でんぶん さとう	こめあぶら	589 kcal 27.4 g 18.0 g 2.1 g	700 kcal 31.7 g 20.5 g 2.5 g	吉野汁に使用する「か ぶ」の美味しい季節は、3 月～5月、10月～12月と 言われています。
29水	ソルガムご飯	○	豚汁 ちくわの磯辺揚げ おかか和え	ぶたにく とうふ みそ ちくわ かつおぶし	ぎゅうにゅう のり	にんじん こねぎ ごまつな	ごぼう、だいこん キャベツ、もやし	ソルガムごはん こんにやく てんぷらこ	こめあぶら	614 kcal 25.5 g 16.6 g 2.6 g	711 kcal 29.3 g 18.4 g 2.9 g	ソルガムは、昔から長野 県で栽培されてきた「た かきび」のなかまです。
30木	コッペパン	○	春色にんじんポタージュ ミートローフ グリーンサラダ	ベーコン ぶたにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう スキムミルク チーズ	にんじん パセリ アスパラ ブロッコリー	たまねぎ コーン、キャベツ きゅうり	コッペパン こむぎこ パンこ、さとう	こめあぶら バター オリーブゆ	789 kcal 31.3 g 31.1 g 3.3 g	918 kcal 36.1 g 35.8 g 3.8 g	人参を細かく切って、優 しいオレンジ色のポタ ージュを作ります。
31金	ご飯	○	小松菜のみそ汁 三色そぼろ丼の具 のりマヨ和え	あぶらあげ みそ たまご とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ごまつな	たまねぎ、えのき しょうが えだまめ もやし、キャベツ	ごはん じゃがいも さとう	ノンエッグ マヨネーズ	619 kcal 26.5 g 20.6 g 2.2 g	716 kcal 30.4 g 23.1 g 2.7 g	三色そぼろの茶色は鶏 そぼろ、黄色は炒りたま ご、緑色は、むきえだまめ を使用します。

☆ 献立は都合により、変更することがあります。



# 食育だより

5月

5月の目標「丈夫な体を作ろう」 丈夫な体を作るには…  
 バランスのとれた食事 + 運動 + 休養（すいみん）が大切です！

食事でエネルギーや栄養を  
 しっかりとりましょう

スポーツをする人はエネルギーや栄養素を多く必要とします。さらに、子どもは成長に使う分も必要です。家族より量を増やしたり、料理を追加したりして、しっかりエネルギーや栄養素をとりましょう。

## 筋力・瞬発力をつけたい人は

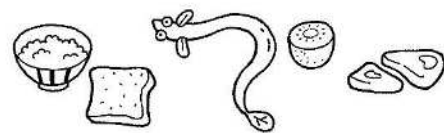
たんぱく質 カルシウム



筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を含むものも多いので、とりすぎに注意します。また、丈夫な骨をつくるため、カルシウムを含む食品も大切です。

## 持久力をつけたい人は

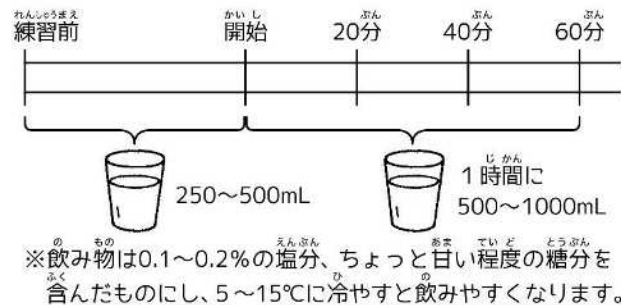
炭水化物 ビタミンB群・C 鉄



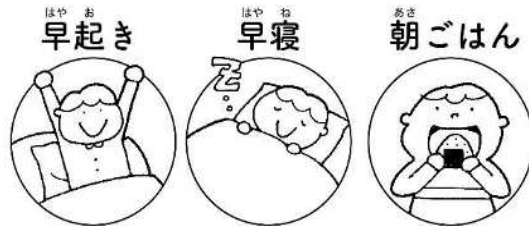
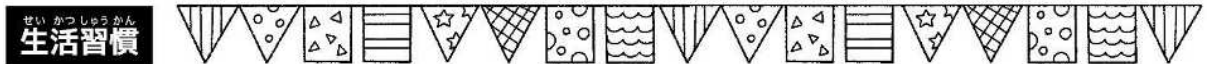
エネルギー源の炭水化物を含む食品と、これをエネルギーにかえるのに必要なビタミンB群をとりましょう。また、体の調子をととのえるビタミンCや、貧血予防に役立つ鉄を含む食品も大切です。

## 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。

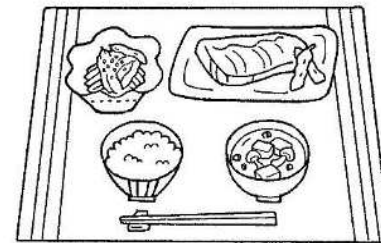


## 運動会で力を出すために大切なこと



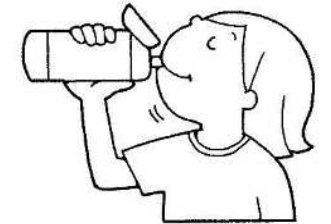
体調をととのえるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早起き早寝の習慣を身につけましょう。

## 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。

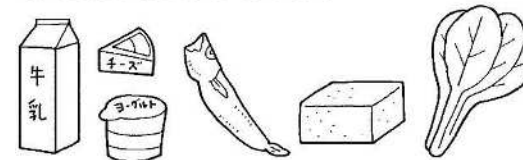
## 水分補給



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。

## 骨や歯をつくる カルシウム

カルシウムは、丈夫な歯や骨をつつたり、体のさまざまな機能を調節したり、神経伝達を正常に保ったりする働きがあります。牛乳・乳製品、小魚、大豆製品、一部の緑黄色野菜などに多く含まれています。今は、骨の成長にとっても大切な時期です。カルシウムをしっかりすることで、高齢者になってからの骨粗しょう症を防げる可能性も高くなります。いろいろな食品でとりましょう。

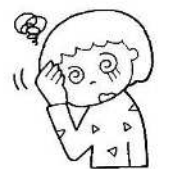


## 赤血球のもとになる鉄

鉄は、血液の成分の一つである赤血球をつくり、全身に酸素を運ぶ働きなどがあります。

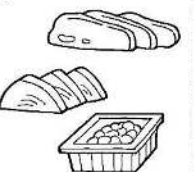
### ●不足すると

貧血を引き起こし、頭痛、めまい、疲れやすくなるなどの症状があらわれます。



### ●多く含まれている食品

レバーや赤身の肉類、かつお、大豆加工食品、こまつななどに多く含まれます。



☆ トレーニングや試合の前後で体重測定をすると、水分補給が足りているかどうか確認でき、どのくらい準備したらよいか分かります。

◎ 5月の献立では、「こいのぼりの天ぷら（ししゃも）」「きびなごのカレー揚げ」「小松菜とひじきのサラダ」で、カルシウムや鉄を摂ることができます。