

5月のこんだて

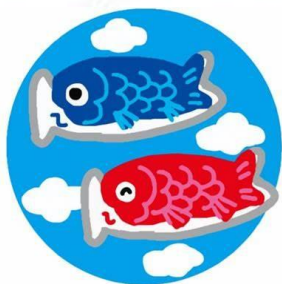
○物資の都合により、こんだての内容を一部変更する場合があります。
○こんだて表には、その日の主な食材を記載していますが、アレルギー表としての対応はしていません。



月		火		水		木		金	
						1日		2日	
						ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 そぼろ煮 きざ だいこん 刻み大根のハカリあえ		米粉小 コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 パティオ オムレツ (納豆) えだまめ	
						じゃがいも・ひきにく・にんじん・コーン・えだまめ・だいこん・もやし		ぶたにく・にんじん・たまねぎ・マヨネーズ・たまご・えだまめ	
5日		6日		7日		8日		9日	
				ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 三平汁 とりにく 鶏肉とメンマの炒め物 冷凍パイ		ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ピリ辛トック アスパラと春雨の炒め煮 キウイフルーツ		ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 豆腐の親子卵 ホキフライ	
				さけ・こんにゃく・だいこん・にんじん・じゃがいも・なげねぎ・ごぼう・とりむねにく・ピーマン・あかピーマン・メンマ・たまねぎ・パイ		トック・ぶたにく・にんじん・なげねぎ・もやし・しいたけ・わかめ・アスパラ・はるさめ・えび・キウイ		とりむねにく・とうふ・たまご・にんじん・たけのこ・なげねぎ・しいたけ・ホキ	
12日		13日		14日		15日		16日	
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 チキンカレー ふくしんづ 福神漬け 二色フルーツ		ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 チンゲン菜と厚揚げのピリ辛炒め 三色ナムル		米粉コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 卵入りコーンスープ 照り焼きチキン キャベツソテー ピーチシャーベット		ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 フィッシュボール吉野煮 アスパラのたまごあえ 野菜ふりかけ		小ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 五目うどん 野菜かきあげ バナナ	
とりむねにく・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・だいこん・しらたま・パイ・みかん		ぶたにく・なまあげ・ちんげんさい・はくさい・にんじん・もやし・ほうれんそう		コーン・たまねぎ・にんじん・たまご・とりももにく・キャベツ・もも		すりみだんご・ぶたにく・ごぼう・にんじん・じゃがいも・たけのこ・こんにゃく・アスパラ・もやし		ぶたにく・さつまあげ・あぶらあげ・ほうれんそう・なげねぎ・ごぼう・たまねぎ・しゅんぎく・バナナ	
19日		20日		21日		22日		23日	
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 八宝菜 鉄腕ギョーザ (2個)		わかめごはん ぎゅうにゅう 牛乳 鶏ちゃんこ汁 かまぼこの照り煮 (3個) ハチミツレモンゼリー		食パン ぎゅうにゅう 牛乳 ホワイトシチュー ハムカツ 温野菜 (ソース和え)		ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 黒マーボー豆腐 もやしのおひたし 清見オレンジ		揚げパン ぎゅうにゅう 牛乳 ポトフ 卵ロール	
ぶたにく・たまねぎ・にんじん・ピーマン・はくさい・えび・いか・たけのこ・うすらたまご・きくらげ		わかめ・とりむねにく・だいこん・にんじん・はくさい・なげねぎ・こんにゃく・あぶらあげ・だいず・じゃがいも・ごぼう・かまぼこ		ぶたにく・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・ハム・キャベツ		とうふ・ぶたひきにく・なげねぎ・ピーマン・にんじん・ひよこまめ・もやし・きよみオレンジ		きなこ・アーモンド・ウインナースライス・じゃがいも・メークイン・にんじん・たまねぎ・キャベツ・たまご	
26日		27日		28日		29日		30日	
				米粉コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 あさりスープ チーズポテト バナナ チョコペースト		ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 カレー団子のとろろ汁 さばの塩焼き			
				はくさい・キャベツ・しめじ・しいたけ・あさり・じゃがいも・チーズ・バナナ		かぼちゃ・とりむねにく・ちくわ・あぶらあげ・こんにゃく・ごぼう・にんじん・とうふ・さば		1~4年生遠足	

給食だより 5月

旭川市立東五条小学校
令和7年4月28日



新学期が始まって、1ヶ月がたちました。新しい学年・クラスで、楽しく過ごせていますか？今月は、運動会や遠足など、イベントがたくさんあります。体調をくずさず元気に学校に来て、楽しい思い出をたくさん作りましょう！そのためには、規則正しい生活リズムが大切です。早寝・早起き・朝ごはんを心がけると、生活リズムが整って、元気に過ごすことができますよ～



毎日朝ごはんを食べると、どんな良いことがあるの？

朝ごはんを毎日食べることと、わたしたちの生活は、どのように関係しているのでしょうか？
じつは、このことを研究して、わかったことがたくさんあるのです！



毎日朝ごはんを食べる人は、そうでない人と比べて...

体に必要な栄養素がきちんと足りている！

よく眠れて、朝すっきりと起きられる！

テストの点数が良く、体力もある！

研究の結果の中から、3つをピックアップしてみました。他にも、まだまだたくさん良いことがあります！もっと知りたいと思った人は、ぜひこのQRコードをよみこんでみてください☆



(農林水産省HP↑)

ステップアップ朝ごはん

朝ごはん、
食べてない...

まずは...

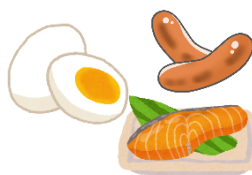
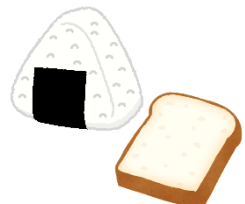
おにぎりやパンなど
手軽に食べられるもの

くわえて...

肉や魚、たまごなど
活動の力になるもの

さらに...

野菜やくだものなど
体の調子を整えるもの



5月の食育目標

食べもののほたらきを知ろう

私たちは、毎日いろいろなものを食べることによって、栄養をとり、元気に過ごすことができます。生きていくために欠かせない栄養ですが、食べものからバランス良くとることが大切です。

「良い栄養バランス」って？

栄養には、大きく分けると3つのほたらきがあります。わかりやすく、きいろ・あか・みどりの三色に分けて覚えてみましょう。食事をするとき、三色のグループの食べものが全てそろっていると、栄養バランスのよい食事ということが出来ます！

