令和４年４月２０日発行　西神楽小学校担当　花山

5月 給食だより

今月の目標

食べ物の働きを知ろう！！

おねがい

給食費は期日までの納入をお願いします。

給食の食材は保護者の皆様からの給食費で購入しています。

食べ物には3つのグループがあることを知ろう!

食品には、いろいろな栄養素が含まれていて、体の中での働きが違います。そのため、いろいろなものをバランスよく食べる必要があります。

献立のメインになるおかずには、血や筋肉など、体を大きくする働きがあります。

ごはんやパンといった主食は、体や脳のエネルギーになるため、食べることで、元気がわいてきます。

きのこや野菜などのおかずには、体が病気に負けない力をつけたり、お腹の中をきれいに掃除してくれる働きがあります。

今月の給食について

毎月の旬の食材や特別献立について紹介します。献立表と合わせてご注目ください。

5月に使う旬の野菜♪

おすすめ給食レシピ　五目うどん

●お好みで調味料を加減してください。

材料4人分

- うどん…４玉
- 豚肉…２０ｇ
- 油揚げ（細切り）…１枚
- さつまあげ（短冊）…２枚
- 長ねぎ（小口）…適量
- ほうれん草（３ｃｍ）…１束
- 三温糖…少々
- 醤油…２５ｇ
- 塩…少々
- 煮干し…適量
- だし昆布…適量
- 水…７００ｍｌ位

～作り方～

①煮干しと昆布で出汁を取っておく。
②具材を切っておく。ほうれん草は下ゆでしておく。
③出汁の中に食材を入れ、調味してつゆをつくる。
④めんを入れて、盛り付けて完成です♪

旭川市立西神楽小学校

しょうがっこう 小学校 5月 こんだてひょう

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
2日 685kcal ・ごはん ・豆とん汁 ・竹輪の磯辺揚げ(2コ) ・オレンジ	今月の目標 食べ物の働きを知ろう	5月 平均栄養価 ●エネルギー(650kcal) 616Kcal ●蛋白質(21.1g~32.5g) 25.4g ●脂質(14.4g~21.6g) 19.8g ●食塩(2.0g未満) 2.2g		**6日** 559kcal ・米粉コッペパン ・ポタージュ ・卵ロール ・ミニトマト（2コ）
9日 636kcal ・麦ごはん ・米粉のキーマカレー ・福神漬 ・二色フルーツ	**10日** 610kcal ・ごはん ・豚肉と芋の南蛮煮 ・にしん生姜煮	**11日** 567kcal ・揚げパン ・チャウダー ・若鶏ハーブステーキ ・グレープフルーツ	**12日** 621kcal ・ごはん ・豆腐のオイスターソース煮 ・春雨サラダ	**13日** 554kcal ・ごはん（小） ・しっぽくうどん ・しらす入りかき揚げ ・バナナ
16日 614kcal ・ごはん ・八宝菜 ・鉄腕ギョーザ（2コ）	**17日** 588kcal ・麦入わかめごはん ・フィッシュボール吉野煮 ・からしあえ	**18日** 631kcal ・食パン ・かぶのクリームシチュー ・ハムカツ ・温野菜ソースあえ	**19日** 564kcal ・ごはん ・鮭のごまみそ鍋 ・きくらげと根菜の炒め煮	**20日** 625kcal ・米粉小コッペパン ・ナポリタンスパゲティ ・スペインオムレツ ・アスパラ添え ・マヨネーズ
23日 707kcal ・麦ごはん ・ポークカレー ・福神漬け ・フルーツカクテル	**24日** 647kcal ・ごはん ・かぼちゃ団子汁のとろとろ汁 ・ホキフライ	**25日** 557kcal ・米粉ツイストパン ・春きゃべつの中華スープ ・ジャーマンポテト ・みかんゼリー	**26日** 592kcal ・ごはん ・青梗菜と厚揚げのピリ辛炒め ・もやしのおひたし	**27日** 630kcal ・ごはん（小） ・チャンポン麺 ・焼売（2コ） ・バナナ ・アーモンド
30日 688kcal ・ごはん ・さつま汁 ・さばの塩焼き	**31日** 632kcal ・ごはん ・豆腐の親子卵とじ ・小松菜のごまあえ			

●牛乳は毎日付きます。●物資の都合で給食の一部が変更になることがあります。●の日はスプーンがつきます。