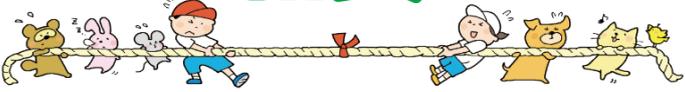




令和4年4月20日発行 西神楽小学校担当 花山

# 5月 給食だより



こん げつ もく ひょう  
**今月の目標**

た もの はたら  
**食べ物の働きを**  
し  
**知ろう！！**

**おねがい**

きゅうしょくひ きじつ  
**給食費は期日までの**  
のうにゅう ねが  
**納入をお願いします。**

きゅうしょく しょくざい ほご  
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。

**体をつくる**

**熱や力のもとになる**

**体の調子をととのえる**

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

小松菜    チンゲン菜    春きゃべつ  
白かぶ    アスパラ

## 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
  - 三滷糖…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
- 煮干しと昆布で出汁を取っておく。
  - 具材を切っておく。ほうれん草は下ゆでしておく。
  - だしの中に入れて、調味してつゆをつくる。
  - めんを入れて、盛り付けて完成です♪



# 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   				6日 559kcal 
9日 636kcal 	10日 610kcal	11日 567kcal 	12日 621kcal	13日 554kcal
16日 614kcal	17日 588kcal	18日 631kcal 	19日 564kcal	20日 625kcal
23日 707kcal 	24日 647kcal	25日 557kcal 	26日 592kcal	27日 630kcal
30日 688kcal	31日 632kcal			

