給食指導資料 2024年 5月<1日~17日>

く目標>食べものの働きを知ろう 末広北小学校

く目標> 食べものの働きを知ろう 末広北小字校				
曜	こんだて	働く力のもと(黄)	血・肉・骨をつくる(赤)	体の調子を整える(緑)
	ごはん/牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	
1	鮭のごまみそ鍋	ごま	th とうふ 鮭 , 豆腐, みそ	キャベツ, 長ねぎ
水	きくらげと複葉の炒め煮 574kcal	ごま油, 三温糖		きくらげ, にんじん, ごぼう, れんこん, 枝豆
2		開校	記念日	
木		FU 1文		
	わかめご飯/牛乳	ごはん	わかめ 牛乳	
7	フィッシュボール吉野煮	じゃがいも、こんにゃく、三温糖、黒砂糖、でんぷん	すり 身団子 , 豚肉	ごぼう, にんじん, たけのこ, グリンピース
火	もやしと水菜のごま和え	ごま, 三温糖		もやし、水菜
	オレンジ 648kcal			オレンジ
	ごはん/牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	
8	さつま汁	さつまいも, こんにゃく	豚肉, みそ	にんじん, 大根, ごぼう, 長ねぎ
水		植物油, 三温糖, ごま油, でんぷん	鶏肉	ピーマン, 赤ピーマン, たけのこ, 玉ねぎ, しいたけ
	のり佃煮 617kcal	のり佃煮		
	米粉小コッペパン/牛乳	パン	きゅうにゅう 牛乳	
9	和風スパゲティ	スパゲッティ、植物油	えび, いか, あさり, ベーコン, のり	玉ねぎ, にんじん, ピーマン, しょうが
木	スパイシーポテト	じゃがいも、植物油		
	ミニトマト(2)/チョコペースト	チョコペースト		ミニトマト
	きざみのり 660kcal		のり	
	ごはん/牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	
10	南瓜団子のとろとろ汁	かぼちゃだんご, こんにゃく, でんぷん	鶏肉、焼きちくわ、油揚げ、焼き豆腐	ごぼう, にんじん
金	ホタテフライ(2)	白統油	ホタテフライ	
	グレープフルーツ 653kcal			グレープフルーツ
	ごはん/牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	
13	ポークカレー	じゃがいも, 小麦粉, バター	ぶたにく ぎゅうにゅう 豚肉, 牛乳	にんじん, 玉ねぎ, しょうが, グリンピース
月	福神漬			ふくじんづけ 福神漬
	フルーツカクテル 699kcal	三温糖	寒天	黄桃,パイン, みかん
	小ごはん/牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	
14	あ うどん	うどん	ぶたにく 豚肉	ごぼう, にんじん, 玉ねぎ, ほうれん草, 長ねぎ
火	しらす入りかき揚げ	白統油		しらす入りかき揚げ
	バナナ/アーモンド 632kcal	アーモンド	٠	バナナ
	ごはん/牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	
15		じゃがいも、植物油、三温糖、黒砂糖	ぶたにく 豚肉	しょうが, にんじん, とうもろこし, グリンピース
水	かまぼこの照り煮(3)	三温糖,黒砂糖,でんぷん	揚げかまぼこ	
	オレンジ 656kcal		*************************************	オレンジ
	米粉コッペパン/牛乳	パン	ぎゅうにゅう 牛乳	+_ +
16	が入りコーンスープ	でんぷん	ぎゅうにゅう たまご 牛乳, 卵	とうもろこし, 玉ねぎ, にんじん, パセリ
木	照り焼きチキン ************************************		照り焼きチキン	
	アスパラ添え/角チーズ 567kcal ************************************	チーズ	ぎゅうにゅう	アスパラガス
. —	ごはん/牛乳	ごはん こめこ しらたまこ こむぎこ	ぎゅうにゅう 牛乳 だっしふんにゅう とりにく あぶらあ	たいこん なが
17	ちぎり団子汁	よりにしらたま こ こ む ぎ こ 米粉, 白玉粉, 小麦粉	だっしふんにゅう とりにく あぶらあ 脱脂粉乳、鶏肉、油揚げ	ごぼう, にんじん, 大根, 長ねぎ
金	にしんおろし煮 668kcal		にしんおろし煮	
	た はたら		たはたらおお	つっかだぃ ーー・ハルンム・ナー・スム・ブム

食べものの働きについて

食べものは、働きによって大きく3つのグループに分けられます。それぞれ、 みなさんの体にどんな働きをするのか、確認してみましょう。

図の食べものを、紫、黄、緑のグループに分けてみましょう

5月5日は男の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いをする「端午の節句」です。こいのぼりや武者人形を飾り、しょうぶの葉や根を入れた「しょうぶ湯」につかって邪気を払います。そして「かしわもち」「ちまき」などを食べる風習があります。

あか たまご さかな にく とうふ 赤:卵,魚,肉,豆腐