



＜目標＞ 食べものの働きを知ろう 末広北小学校

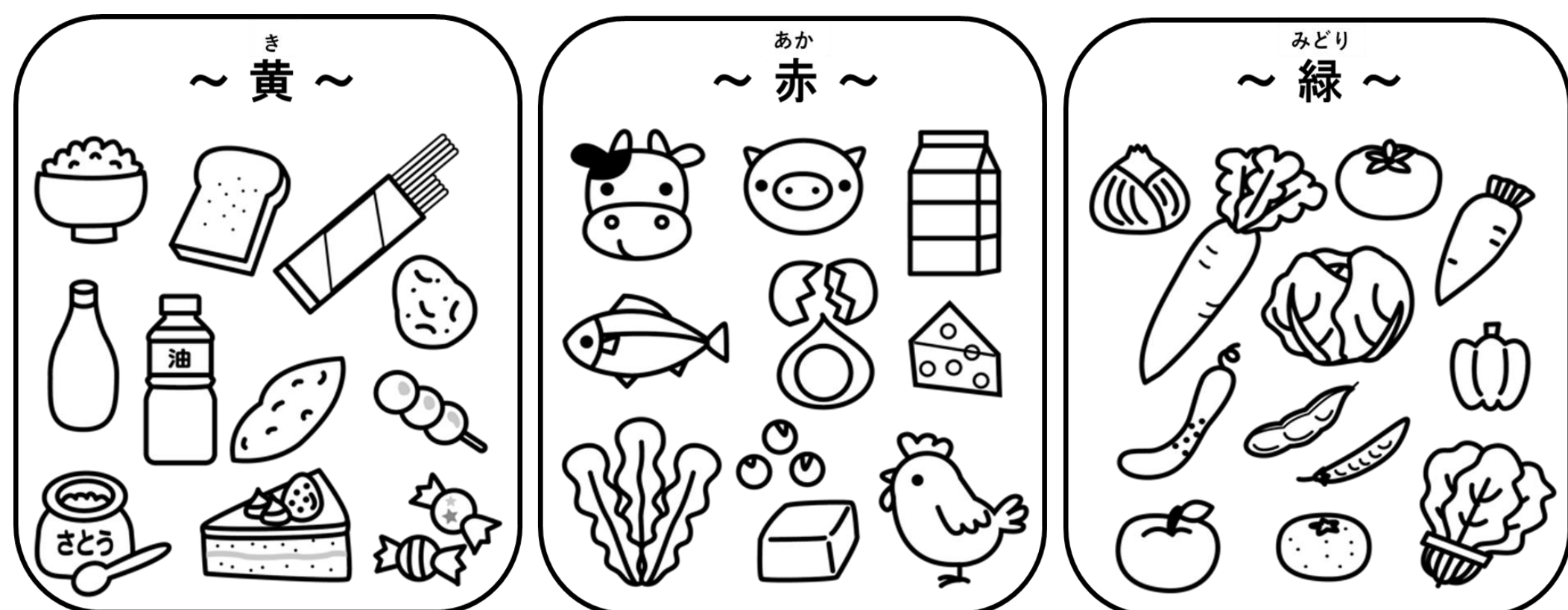
日曜	こんだて	働く力のもと (黄)	血・肉・骨をつくる (赤)	体の調子を整える (緑)
2月		<b>開校記念日</b>		
6金	ごはん／牛乳 豆腐の親子卵とじ 小松菜のごま和え あさり昆布 647kcal	ごはん 三温糖 ごま, 三温糖	牛乳 鶏肉, 豆腐, 卵 あさり昆布	にんじん, たけのこ, 長ねぎ, みつば, しいたけ 小松菜, ほうれん草
9月	麦飯／牛乳 米粉のキーマカレー 福神漬 フルーツのゼリーあえ 661kcal	麦ごはん 米粉, 植物油 ぶどうゼリー	牛乳 豚肉, 大豆	玉ねぎ, にんじん, ピーマン, しょうが, にんにく, トマト 福神漬 みかん, バイン
10火	小ごはん／牛乳 しっぽうどん しらす入りかき揚げ バナナ 554kcal	ごはん うどん, 三温糖 しらす入りかき揚げ, 白絞油	牛乳 鶏肉, 油揚げ	大根, にんじん, 長ねぎ, ごぼう, れんこん バナナ
11水	ごはん／牛乳 豚肉と芋の南蛮煮 にしん生姜煮 オレンジ 632kcal	ごはん じゃがいも, こんにゃく, 三温糖, 植物油	牛乳 豚肉, みそ にしん生姜煮	にんじん, ごぼう, グリンピース オレンジ
12木	米粉コッペパン／牛乳 カブのクリームシチュー ハムカツ 627kcal 温野菜 パックソース	パン じゃがいも, 植物油, 米粉	牛乳 鶏肉, 牛乳, 生クリーム ハムカツ	カブ, 玉ねぎ, にんじん, パセリ キャベツ
13金	ごはん／牛乳 豆腐のオイスターソース煮 さばの塩焼き 野菜ふりかけ 745kcal	ごはん 植物油, 三温糖, デンプン	牛乳 豆腐, 豚肉 さば	ピーマン, 長ネギ, にんじん, たけのこ, しょうが, にんにく 野菜ふりかけ
16月	ごはん／牛乳 八宝菜 鉄腕ギョーザ(2) パック中華ソース 619kcal	ごはん 三温糖, でん粉, 植物油 鉄腕ギョーザ	牛乳 豚肉, えび, いか, うずら卵	玉ねぎ, にんじん, ピーマン, 白菜, たけのこ, きくらげ
17火	揚げパン／牛乳 チャウダー 若鶏ハーブステーキ 黄桃シャーベット 584kcal	パン,アーモンド, 三温糖, 白絞油 じゃがいも, 植物油	きな粉 牛乳 あさり 若鶏ハーブステーキ	玉ねぎ, にんじん, とうもろこし, パセリ, トマト, にんにく 黄桃シャーベット
18水	ごはん／牛乳 鮭のごまみそ鍋 きくらげと根菜の炒め煮 バナナ 616kcal	ごはん ごま ごま油, 三温糖	牛乳 鮭, 豆腐, みそ	キャベツ, 長ねぎ きくらげ, にんじん, ごぼう, れんこん, 枝豆 バナナ

食べものの働きについて



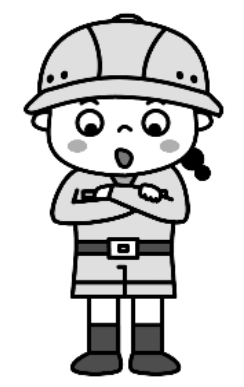
食べものは、体の中での働きの違いから「黄・赤・緑」の3つのグループに分けることができます。食べものの働きについて確認してみましょう。

3つのグループの働き



- ・黄のグループ・・・熱や力を出す、エネルギーのもとになる
- ・赤のグループ・・・体（血、肉、骨など）をつくるもとになる
- ・緑のグループ・・・体の調子を整えるもとになる

この3つの働きをする食べものを、バランスよく食べることが大切です。給食は、「黄・赤・緑」の食べものがそろって考えられています。給食のメニューを確認してみましょう。



☆5月の中学年の平均栄養価は カロリー629kcal、たんぱく質25.5g、脂質19.9g、食塩2.3g、カルシウム337mg 鉄3.3mg マグネシウム91mg、ビタミンA218RE(レチノール)

ビタミンB1:0.36mg、ビタミンB2:0.50mg、ビタミンC:26g、食物繊維5.7g、亜鉛3.0mg \* 学校行事、物資の都合で献立が変更となる場合があります