

給食指導資料 2021年 5月<19日~31日>

<目標> 食べ物の働きを知ろう 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)
19 水	麦入わかめごはん/牛乳	麦ごはん	わかめ 牛乳	
	豆とん汁	里芋, こんにやく	大豆, 豚肉, 油揚げ, みそ	にんじん, 大根, 長ねぎ
	二色あえ	ごま		もやし, ほうれん草, にんじん
20 木	オレンジ			オレンジ 607kcal
	米粉小 Coppapan/牛乳	パン	牛乳	
	ペンネソテー	ペンネ, 植物油, 三温糖	ベーコン, 大豆	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, エリンギ, パセリ, トマト
21 金	スペインオムレツ		スペインオムレツ	
	アスパラ添え(塩)			アスパラ 551kcal
	ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
24 月	けんちん汁	じゃがいも, こんにやく, 白絞油	豆腐, 鶏肉	にんじん, 大根, ごぼう, 長ねぎ
	ニシンおろし煮		ニシン	大根
	納豆		納豆	708kcal
25 火	麦ごはん/牛乳	麦ごはん	牛乳	
	エビカレー	じゃがいも, 小麦粉, バター	豚肉, えび, 牛乳	にんじん, 玉ねぎ, しょうが, トマト, マッシュルーム, グリンピース
	福神漬			福神漬
26 水	フルーツカクテル	三温糖	寒天	黄桃, パイン, みかん 740kcal
	小ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
	うどん	うどん	豚肉, 油揚げ	にんじん, ほうれん草, 長ねぎ
27 木	しらす入りかき揚げ	しらす入りかき揚げ, 白絞油		
	バナナ			バナナ 568kcal
	ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
28 金	のっぺい汁	こんにやく, じゃがいも, でん粉	鶏肉, 焼きちくわ, 油揚げ, 焼き豆腐	ごぼう, にんじん
	さんまみぞれ煮		さんまみぞれ煮	
	オレンジ			オレンジ 645kcal
31 月	揚げパン/牛乳	パン, アーモンド, 三温糖, 白絞油	きな粉 牛乳	
	かに玉スープ	でん粉	ずわいがに, 卵	白菜, たけのこ, しいたけ
	若鶏のごま照り焼き		若鶏のごま照り焼き	
31 月	ゴールテンキウイフルーツ			ゴールデンキウイフルーツ 589kcal
	ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
	青梗菜と厚揚げのピリ辛炒め	三温糖, でん粉, ごま油, ごま, 植物油	豚肉, 生揚げ, みそ	チンゲン菜, 白菜, にんじん, しょうが
31 月	おひたし			もやし ほうれん草 枝豆
	あさり昆布		あさり昆布	646kcal

うん どう かい ふ か きゅうじつ
運動会の振り替え休日

給食の献立について

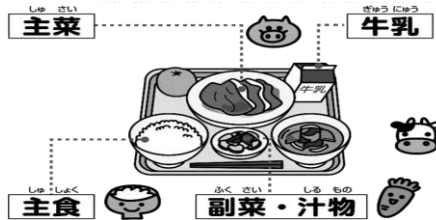
給食の献立は、味、栄養バランス、旬、彩りなど様々なことを考えて作られています。また、行事食や郷土料理、世界の料理などの食文化を学べます。

栄養バランスのとれた献立

～行事食クイズ～

成長に必要な栄養がとれるように、栄養教諭が献立を考えています。給食は、主食、主菜、副菜(汁ものも含む)、牛乳、果物などを組み合わせた献立となっています。

～主食・主菜・副菜とは～



日本では、年間を通して様々な行事が行われています。季節の行事に合わせた料理や食べものがたくさんあり、それぞれに意味が込められています。行事と行事に関係のある食べものを線でつないでみましょう。

- ① 正月
- ② 節分
- ③ 七夕
- ④ 冬至
- ⑤ 端午の節句

答え ①おせち料理 ②大豆 ③そうめん ④かぼちゃ ⑤かしわもち

主食

ごはんやパン、めん類など、おもにエネルギーのもとになる食べもの



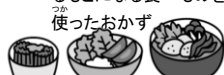
主菜

魚、肉、卵、大豆・大豆製品など、おもに体をつくるものとなる食べものを多く使ったおかず



副菜

野菜、きのこ、いも、海藻類など、おもに体の調子を整えるものとなる食べものを多く使ったおかず



☆5月の中学年の平均栄養価は、カロリー647kcal、たんぱく質26.0g、脂質20.9g、食塩2.5g、カルシウム365mg、鉄3.2mg、マグネシウム91mg、ビタミンA193RE(レチノール)

ビタミンB1: 0.37mg、ビタミンB2: 0.56mg、ビタミンC: 30g、食物繊維3.8g、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