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

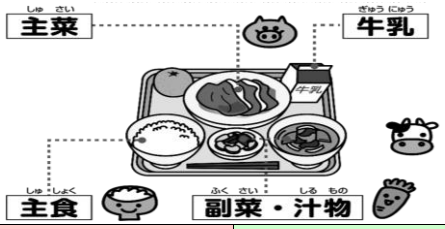
日曜	こんだて	働く力のもと（黄）	血・肉・骨をつくる（赤）	体の調子を整える（緑）
19 水	麦入わかめごはん／牛乳	麦ごはん	わかめ　牛乳	
	豆とん汁	里芋, こんにゃく	大豆, 豚肉, 油揚げ, みそ	にんじん, 大根, 長ねぎ
	三色あえ	ごま		もやし, ほうれん草, にんじん
	オレンジ			オレンジ　607kcal
20 木	米粉小コッペパン／牛乳	パン	牛乳	
	ペンネソテー	ペンネ, 植物油, 三温糖	ベーコン, 大豆	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, エリンギ, パセリ, トマト
	スペインオムレツ		スペインオムレツ	
	アスパラ添え(塩)			アスパラ　551kcal
21 金	ごはん／牛乳	ごはん	牛乳	
	けんちん汁	じゃがいも, こんにゃく, 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
24 月	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
	フルーツカクテル	三温糖	寒天	黄桃, パイン, みかん　740kcal
25 火	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
	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
26 水	ごはん／牛乳	ごはん	牛乳	
	のっぺい汁	こんにゃく, 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
27 木	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	
	ゴールデンキウイフルーツ			ゴールデンキウイフルーツ　589kcal
28 金	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
	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
31 月	ごはん／牛乳	ごはん		
	豚肉と芋の甘辛炒め	じゃがいも, こんにゃく, 三温糖, 植物油	豚肉	いんげん, しめじ, にんじん
	にしん生姜煮		にしん生姜煮	
	りんご			りんご

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。

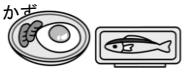
栄養バランスのとれた献立

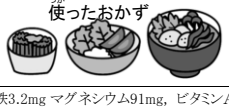
成長に必要な栄養がとれるように, 栄養教諭が献立を考えています。
給食は, 主食, 主菜, 副菜（汁ものも含む）, 牛乳, 果物などを組み合わせた献立となっています。



～主食・主菜・副菜とは～

主食	主菜	副菜
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	魚, 肉, 卵, 大豆・大豆製品など,おもに体をつくるもとになる食べものを多く使ったおかず	野菜, きのこ, いも, 海藻類など, おもに体の調子を整えるもとになる食べものを多く使ったおかず





～行事食クイズ～

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　・　・　かぼちゃ
② 節分　・　・　そうめん
③ 七夕　・　・　大豆
④ 冬至　・　・　おせち料理
⑤ 端午の節句　・　・　かしわもち

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

☆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B_1 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