

給食だより 5月



新年度が始まってひと月がたち、そろそろ新しい学年に慣れたでしょうか。疲れもでてきやすい時期です。適度な運動とバランスの良い食事を心がけ、体調をしっかりと整えて、勉強や部活などをがんばりましょう！

栄養バランスを意識しましょう

ごはんは、どんなものを食べていますか？ごはんだけ、パンだけ…という人もいるかもしれません。

ごはんやパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずの組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。ごはんを食べる習慣のない人は…とりあえず何か1品食べることから始めてみましょう！

主食 ごはん おにぎり パン	+ 汁物 野菜のみそ汁 野菜スープ	+ おかず(主菜) 肉・魚・卵・大豆のおかず
------------------------------	---------------------------------	--------------------------------------

ごはんの残りや、冷凍食品などの市販品を活用してもOK！



もし、食事がバランス良く食べられるようになってきたら、今度は果物や牛乳・乳製品も食事に取り入れてみましょう。より多くのビタミン・ミネラルなどを取り入れることができます。

特に運動をたくさんする人・体をたくさん動かす人は、筋肉を作る補助をしたり、骨を丈夫にしたり、全身に酸素を運んで筋肉に乳酸が貯まりにくくするなどの働きがあるビタミン・ミネラルを多く取り入れると、パフォーマンスが向上すると思います。

+ 果物
+ 牛乳・乳製品

予定献立表

5月1日(月)	5月2日(火)	5月3日(水)	5月4日(木)	5月5日(金)
もち麦ご飯 ジャージャン豆腐 豆もやし中華あえ 春雨スープ	麦ご飯 ひよこ豆のカレー フルーツの ヨーグルト和え	憲法記念日	みどりの日	こどもの日
エネルギー843kcal 蛋白質32.6g 脂質23.6g	エネルギー955kcal 蛋白質28.0g 脂質26.5g			
5月8日(月)	5月9日(火)	5月10日(水)	5月11日(木)	5月12日(金)
キャロットライス メンチカツ ほうれん草と 卵のスープ	もち麦ご飯 田舎風おでん ゆで豚のごまだれあえ みそ汁	スパゲティ ミートソース グリーンサラダ オレンジ	ホイコウロウ丼 チンゲン菜と 豆腐のスープ フルーツジュレ	もち麦ご飯 さばのみそ煮 小松菜の炒め物 若竹汁
エネルギー925kcal 蛋白質29.9g 脂質34.3g	エネルギー822kcal 蛋白質34.0g 脂質20.1g	エネルギー922kcal 蛋白質36.5g 脂質27.1g	エネルギー818kcal 蛋白質26.8g 脂質20.3g	エネルギー841kcal 蛋白質37.5g 脂質25.5g
5月15日(月)	5月16日(火)	5月17日(水)	5月18日(木)	5月19日(金)
もち麦ご飯 豚肉のしょうが炒め キャバツのピーナッツあえ 具だくさんの田舎汁 プルーンヨーグルト	米粉きなこパン ハンバーグきのこソース 添え野菜 野菜スープ キウイフルーツ	<みやぎ水産の日> わかめご飯 かつおの南蛮漬け れんこんサラダ みそ汁	チキンライス マカロニサラダ かぼちゃと 豆のスープ	もち麦ご飯 のしどり ほうれん草のごまあえ うーめん汁 ベビーパイン
エネルギー833kcal 蛋白質35.0g 脂質19.0g	エネルギー798kcal 蛋白質35.8g 脂質33.1g	エネルギー855kcal 蛋白質38.5g 脂質21.5g	エネルギー969kcal 蛋白質31.8g 脂質29.4g	エネルギー815kcal 蛋白質29.5g 脂質19.9g
5月22日(月)	5月23日(火)	5月24日(水)	5月25日(木)	5月26日(金)
もち麦ご飯 あじフライ フレンチサラダ 根菜のコンソメスープ	ちゃんぽんめん 春巻 バナナ	親子丼 白和え みそ汁	えびピラフ ポテトの ピザソース焼き ABCスープ グレープフルーツ	もち麦ご飯 豚肉のピリ辛焼き ひじきのサラダ さつま汁
エネルギー806kcal 蛋白質29.8g 脂質26.0g	エネルギー808kcal 蛋白質33.3g 脂質28.4g	エネルギー857kcal 蛋白質37.3g 脂質22.9g	エネルギー906kcal 蛋白質28.2g 脂質25.9g	エネルギー827kcal 蛋白質36.6g 脂質19.7g
5月29日(月)	5月30日(火)	5月31日(水)	※牛乳は毎日つきます。 ※行事・天候等により献立が変更になる場合があります。 ※23~26日は中間考査のため、給食時間が17:30~18:00になります。 ※31日の誕生日給食は5月生まれの人にケーキを出します。	
チャーハン 蒸しギョウザ わかめコーンスープ	鶏ごぼうご飯 ハム入り卵焼き わかめのおひたし みそ汁 オレンジ	<誕生日給食> もち麦ご飯 マーボー豆腐 棒々鶏 肉団子スープ		
エネルギー841kcal 蛋白質26.4g 脂質26.5g	エネルギー816kcal 蛋白質35.7g 脂質24.5g	エネルギー852kcal 蛋白質36.6g 脂質21.9g		