

給食だより 5月



新緑が美しいさわやかな季節になりました。そろそろ新しい学年に慣れたでしょうか。給食のルールやマナーを覚えていますか？ 忘れた人は食堂に掲示していますのでもう一度確認しましょう。マナーを守って楽しい給食時間になるようにしてください。

5大栄養素の働きを知りましょう

「5大栄養素」とは、炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルのことで、健康な体を維持し、成長していくために欠かせない栄養素のことです。食品に含まれている栄養素の量や種類はいろいろなので、さまざまな食品を組み合わせるとるように心がけましょう。

おもに体をつくる	おもにエネルギー源になる	おもに体の調子をととのえる
栄養素 たんぱく質 ミネラル	栄養素 炭水化物 脂質	栄養素 ミネラル ビタミン



心がけましょう!

栄養バランスがよい食事

副菜	主菜
主食	汁物

「主食」、「主菜」、「副菜」、「汁物」がそろった食事は献立の基本で、栄養バランスが整った食事になります。

主食にはおもに炭水化物、主菜にはおもにたんぱく質や脂質、副菜にはおもにビタミンやミネラルが多く含まれています。また汁物は水分やビタミン、ミネラルなどを補給できます。

予定献立表

5月2日(月)	5月3日(火)	5月4日(水)	5月5日(木)	5月6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	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	ターメリックライス ひよこ豆のカレー フルーツの ヨーグルトあえ
エネルギー857kcal 蛋白質33.0g 脂質23.3g				エネルギー992kcal 蛋白質28.8g 脂質29.2g
5月9日(月)	5月10日(火)	5月11日(水)	5月12日(木)	5月13日(金)
エビピラフ メンチカツ ほうれん草と 卵のスープ アセロラゼリー	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892kcal 蛋白質30.1g 脂質25.1g	エネルギー852kcal 蛋白質34.4g 脂質23.0g	エネルギー925kcal 蛋白質36.4g 脂質29.1g	エネルギー834kcal 蛋白質26.3g 脂質21.0g	エネルギー852kcal 蛋白質38.8g 脂質25.2g
5月16日(月)	5月17日(火)	5月18日(水)	5月19日(木)	5月20日(金)
もち麦ご飯 豚肉のしょうが炒め キャベツのピーナッツあえ 具だくさんの田舎汁 いちごヨーグルト	米粉きなこパン ハンバーグきのこソース 温野菜 ジュリエンヌスープ 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 ベビーバイン
エネルギー843kcal 蛋白質33.2g 脂質20.9g	エネルギー872kcal 蛋白質36.4g 脂質38.9g	エネルギー901kcal 蛋白質33.4g 脂質27.7g	エネルギー970kcal 蛋白質30.3g 脂質30.5g	エネルギー812kcal 蛋白質30.9g 脂質20.2g
5月23日(月)	5月24日(火)	5月25日(水)	5月26日(木)	5月27日(金)
チャンポン麺 仙台あおぼぎョウザ バナナ	もち麦ご飯 あじフライ 花野菜のサラダ ポトフ	親子丼 白和え みそ汁 ミルクコーヒー	キャロットライス 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 さつまい
エネルギー833kcal 蛋白質40.5g 脂質22.7g	エネルギー920kcal 蛋白質30.5g 脂質30.5g	エネルギー869kcal 蛋白質34.4g 脂質23.1g	エネルギー917kcal 蛋白質30.2g 脂質26.1g	エネルギー870kcal 蛋白質35.6g 脂質25.4g
5月30日(月)	5月31日(火)	※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。 ※5/24~5/27は中間考査のため、給食時間が17:30~18:00になります。 ※30日の誕生日給食は5月生まれの人にケーキを出します。		
<誕生日給食> もち麦ご飯 マーボー豆腐 パンバンジー エビボールスープ	鶏ごぼうご飯 五目玉子焼き わかめのおひたし みそ汁 オレンジ			
エネルギー855kcal 蛋白質36.8g 脂質20.4g	エネルギー824kcal 蛋白質33.0g 脂質23.4g			