

# 5月 給食だより

2024年5月 光晴学校給食センター

新学期が始まってから1か月が経とうとしています。給食をしっかり食べて毎日元気に過ごしましょう。給食は大事な成長期にあたる皆さんの健康をサポートします。

## 生きるために欠かせない 栄養素

わたしたちは食べることで食べ物を消化し、生きていくために必要な栄養素を吸収しています。栄養素は、命を保ったり、活動したり、成長するために必須です。食べ物によって含まれる栄養素の種類や量は違うため、さまざまな栄養素をバランスよくとるよう心がけましょう。

### 成長期は多くのたんぱく質が必要

protein

たんぱく質は、筋肉、内臓、血液、髪、つめ、骨、皮膚などをつくる重要な成分です。また、内臓などを正常に働かせるために必要なホルモンや酵素の原料でもあります。

たんぱく質を多く含む食品は、魚介類、肉類、大豆、卵などです。成長期に大切なたんぱく質をしっかりとりましょう。

## Q. カルシウムをとれば背は伸びる?

Ca

**A.** カルシウムは、骨をつくるのに必要な栄養素ですが、骨にはたんぱく質やリン、マグネシウムなども必要です。骨を育てて背を伸ばすには、カルシウムを含む食品をしっかりとりながら、栄養バランスのよい食事をとることと、適度な運動と十分な睡眠で成長ホルモンの分泌を促すことが大切です。

## 赤血球のもとになる 鉄

Fe

鉄は、血液の成分の一つである赤血球をつくり、全身に酸素を運ぶ働きなどがあります。

### ●不足すると

貧血を引き起こし、頭痛、めまい、疲れやすくなるなどの症状があらわれます。

### ●多く含まれている食品

レバーや赤身の肉類、かつお、大豆加工食品、小松菜などに多く含まれます。

月	火	水	木	金
 <b>食事の前は石けんでしっかり手を洗おう!</b>	 ↑ 牛乳のマークです。 *都合により、献立の内容を一部変更することがあります。 ご了承ください。	1 チーズ / 豚肉と大豆の揚げ煮 ゆかりごはん / もずくスープ	2 <input type="checkbox"/> よもぎだんご 切干大根の炒め煮 / さばのみそ煮 ごはん / 沢煮わん	3 憲法記念日 
6 振替休日 	7 飲むヨーグルト かぶ漬け / たれかつ ごはん / じゃがいものごまみそ汁	8 <input type="checkbox"/> のりふりかけ カラフルピーズ / チーズオムレツ ごはん / 春雨スープ	9 聖わかめともやしのサラダ / いわしのかば焼き ごはん / 小松菜のみそ汁	10 わかめサラダ / 季節の果物(かんきつ類) 卵カレー / 麦ごはん
13 <input type="checkbox"/> こまプリン コーン入りひたし / 鶏肉はちみつレモン ごはん / あさりと豆腐のスープ	14 乾燥ブルー / 魚と大豆のチリソース煮 ごはん / みそワタンスープ	15 アーモンド入りのごまツナサラダ / 五目肉団子のあんかけ(3個) ピースごはん / もやしのみそ汁	16 ごま酢あえ / あじフライ ごはん / けんちん汁	17 <input type="checkbox"/> いちごジャム アーモンド入りジャキジャキサラダ / かぼちゃチーズフライ コッペパン / ミネストローネ
20 春雨サラダ / 冷凍みかん マーボー丼	21 もやしと油揚げのごまドレッシングあえ / ししゃもフライ(3本) ごはん / 豚汁	22 風味漬け / 鉄火みそ ごはん / 親子煮	23 <input type="checkbox"/> アーモンド えのき入りひたし / 白身魚の南蛮漬け ごはん / たけのこのみそ汁	24 アーモンドあえ / 野菜かき揚げ ゆでうどん / 肉うどん汁
27 <input type="checkbox"/> メープルデザート ごまあえ / えびのから揚げ ごはん / 春野菜の煮物	28 <input type="checkbox"/> ヨーグルト アーモンドギャベツ / ひじきの佃煮 ごはん / じゃがいものそぼろ煮	29 春色サラダ / 大豆コロッケ わかめごはん / 野菜汁	30 聖わかめのみそ汁 / 鮭チーズフライ ごはん / 打ち豆のみそ汁	31 甘夏サラダ / 乾燥小魚 あさりとアスパラのクリームソース / 麦入りカレーごはん

# 5月食品表

主な食材、食品のみ記載しています。また、都合により急な献立、食材の変更をすることがあります。ご了承ください。

日(曜)	こんだて	<赤>からだをつくる食品		<緑>からだの調子をととのえる食品		<黄>エネルギーになる食品	
		1群(たんぱく質) 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群(無機質) 牛乳・小魚・海そう	3群(カロテン) 緑黄色野菜	4群(ビタミンC) その他の野菜・果物	5群(炭水化物) 穀類・いも類・砂糖	6群(脂質) 油脂
1日(水)	ゆかりごはん			しそ		米	
	もずくスープ	木綿豆腐	もずく		えのきたけ ねぎ	でん粉	
	豚肉と大豆の揚げ煮	豚肉 大豆		にんじん さやいんげん	たけのこ ししいたけ	でん粉 じゃがいも 三温糖 こんにゃく	揚げ油 米油
	チーズ 牛乳		チーズ 牛乳				
2日(木)	ごはん					米	
	沢煮わん	豚肉		にんじん きょうな	えのきたけ ごぼう たけのこ	はるさめ 砂糖 でん粉	
	さばのみそ煮	さば みそ			しょうが	砂糖 でん粉	
	切干大豆の炒め煮 よもぎだんご 牛乳	油揚げ		にんじん さやいんげん よもぎ	切干しいたけ しいたけ	三温糖 こんにゃく つぶあん 上新粉 砂糖 もち粉	ごま 米油
7日(火)	ごはん					米	
	じゃがいものごまみそ汁	生揚げ みそ		こまつな	えのきたけ ねぎ	じゃがいも	ねりごま
	たれかつ	豚肉 大豆				でん粉 パン粉 三温糖	揚げ油
	かぶ漬け 飲むヨーグルト		飲むヨーグルト	かぶ 葉	かぶ きゅうり		
8日(水)	ごはん					米	
	のりふりかけ	かつお節	のり			砂糖 でん粉	
	春雨スープ	豚肉 あさり		にんじん こまつな	もやし きくらげ メンマ	はるさめ	
	チーズオムレツ カラフルピーズ 牛乳	卵	チーズ	青ピーマン にんじん		砂糖 でん粉 こんにゃく	揚げ油 ごま油
9日(木)	ごはん					米	
	小松菜のみそ汁	木綿豆腐 みそ		こまつな	えのきたけ ねぎ	じゃがいも	
	いわしのかばやき	いわし				でん粉 三温糖	揚げ油
	苧わかめともやしのサラダ 牛乳		くきわかめ	にんじん	もやし きゅうり ホールコーン		ごま 米油
10日(金)	麦ごはん					米 麦	
	卵カレー	豚肉 うすら卵		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも	カレー粉 米油
	わかめサラダ		わかめ			ホールコーン キャベツ きゅうり	米油 ごま
	季節の果物(かんきつ類) 牛乳				かんきつ類		
13日(月)	ごはん					米	
	あざりと豆腐のスープ	あさり 木綿豆腐		ほうれんそう	ねぎ もやし		
	鶏肉のはちみつレモン	鶏肉			レモン	でん粉 はちみつ	揚げ油
	コーン入りひだし ごまプリン 牛乳			こまつな	キャベツ ホールコーン	砂糖 でん粉	ねりごま
14日(火)	ごはん					米	
	みそワタンスープ	豚肉 なたと みそ		にんじん いら	もやし ねぎ メンマ	わんだん	ごま油
	魚と大豆のチリソース煮	たら 大豆		青ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが	でん粉 三温糖	揚げ油 米油
	乾燥ブルー 牛乳				ブルー		
15日(水)	ごはん					米	
	ピーズごはん				グリーンピース		
	もやしのみそ汁	油揚げ みそ		きょうな	もやし	じゃがいも	
	五目肉団子のあんかけ アーモンド入りこまつなサラダ 牛乳	豚ひき肉 ツナ		にんじん こまつな にんじん	たまねぎ ホールコーン えだ豆 ししいたけ キャベツ	砂糖 でん粉 米粉 米/パン粉	米油 米油 アーモンド
16日(木)	ごはん					米	
	けんちん汁	木綿豆腐		にんじん	ねぎ だいこん ごぼう	じゃがいも こんにゃく	米油
	あじフライ	あじ				パン粉 小麦粉 小麦粉	揚げ油
	ごま酢あえ 牛乳			こまつな にんじん	切干しいたけ ねぎ	砂糖	ねりごま すりごま

日(曜)	こんだて	<赤>からだをつくる食品		<緑>からだの調子をととのえる食品		<黄>エネルギーになる食品	
		1群(たんぱく質) 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群(無機質) 牛乳・小魚・海そう	3群(カロテン) 緑黄色野菜	4群(ビタミンC) その他の野菜・果物	5群(炭水化物) 穀類・いも類・砂糖	6群(脂質) 油脂
17日(金)	コッパパン					脱脂粉乳	
	いちごジャム						いちご
	ミネストローネ	白いんげん豆 ショルダーベーコン		にんじん パセリ トマト	たまねぎ セロリー キャベツ にんにく		水あめ 砂糖
	かぼちゃチーズフライ アーモンド入りジャキジャキサラダ 牛乳	大豆	チーズ 牛乳	かぼちゃ		にんじん	きゅうり
20日(月)	マーボー丼	木綿豆腐 豚ひき肉 大豆ミート みそ		にんじん いら	ねぎ にんにく しょうが		米 三温糖 でん粉
	春雨サラダ			にんじん	しいたけ きゅうり ホールコーン		はるさめ 砂糖
	冷凍みかん 牛乳				みかん		
	ごはん						米
21日(火)	豚汁	木綿豆腐 豚肉 みそ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ		じゃがいも こんにゃく
	ししゃもフライ					ししゃも	小麦粉
	もやしと油揚げのごまドレッシング 牛乳	油揚げ		にんじん	もやし きゅうり		砂糖
	ごはん						米
22日(水)	親子煮	鶏肉 卵		にんじん こまつな	たまねぎ ししいたけ たけのこ		じゃがいも くるま 三温糖
	鉄火みそ	大豆 みそ		にんじん	ごぼう		三温糖
	風味漬				きゅうり キャベツ しょうが		
	牛乳		牛乳				
23日(木)	ごはん					米	
	たけのこのみそ汁	木綿豆腐 みそ	わかめ		たけのこ ねぎ	じゃがいも	
	白身魚の南蛮漬	たら			しょうが ねぎ	でん粉 三温糖	揚げ油 ごま油
	えのき入りひだし アーモンド 牛乳			こまつな	もやし えのきたけ	三温糖	
24日(金)	ごはん					米	
	ゆでうどん						中か粉
	肉うどん汁	豚肉 油揚げ		にんじん こまつな	えのきたけ ねぎ		
	野菜かき揚げ アーモンドあえ 牛乳	大豆		にんじん しゅうぎく こまつな にんじん	たまねぎ ごぼう キャベツ		小麦粉 砂糖
27日(月)	ごはん					米	
	香野菜の煮物	豚肉 焼き竹輪 がんもどき	昆布	にんじん	たけのこ	じゃがいも 三温糖 こんにゃく	
	えびのから揚げ		えび			でん粉	揚げ油
	ごまあえ メープルデザート 牛乳	豆乳 大豆粉		こまつな にんじん	もやし	三温糖	すりごま ねりごま
28日(火)	ごはん					米	
	じゃがいものおぼろ煮	豚ひき肉		にんじん	たまねぎ たけのこ グリーンピース	じゃがいも 三温糖 でん粉	米油
	ひじきの佃煮	ツナ	ひじき			砂糖	ごま
	アーモンドキャベツ ヨーグルト 牛乳				キャベツ きゅうり ホールコーン		アーモンド
29日(水)	わかめごはん		わかめ				米 水あめ
	野菜汁	生揚げ		にんじん こまつな	かぶ ごぼう	じゃがいも	
	大豆コロッケ	大豆			たまねぎ	じゃがいも 砂糖 パン粉 でん粉	カレー粉 米油 揚げ油
	香色サラダ 牛乳			フロッコリー しそ	キャベツ きゅうり ホールコーン うめ		卵抜きマヨネーズ
30日(木)	ごはん					米	
	打ち豆のみそ汁	打ち豆 生揚げ みそ		こまつな	えのきたけ ねぎ	じゃがいも	
	鮭チーズフライ	さけ	チーズ			パン粉 小麦粉 でん粉	植物油 揚げ油
	苧わかめとさやいんげん 牛乳	豚肉	くきわかめ	にんじん	ごぼう	こんにゃく 砂糖	米油 ごま油
31日(金)	麦入りカレー味ごはん					米 麦	米油
	あざりとアスパラのクリームソース	鶏肉 あさり ショルダーベーコン 白いんげん豆	粉チーズ 牛乳 スキムミルク	にんじん アスパラガス	ぶなしめじ たまねぎ		ホワイトル 米油
	甘夏サラダ				キャベツ きゅうり 甘夏		米油
	乾燥小魚 牛乳		かたくちいわし			砂糖 水あめ	