



5月よていこんだてひょう



月目標 しょうぶな体をつくろう。

日曜	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜・その他	赤の食品 血や肉になる		緑の食品 体の調子を整える		黄の食品 熱や力のもとになる		栄養価	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	I和時 -kcal たんぱく質(g) 脂質(g)	
				たんぱく質 肉魚卵大豆	無機質 牛乳小魚海藻	緑黄色野菜	ビタミン その他の野菜・きのこ・果物	炭水化物 穀類・いも・砂糖	脂質 油脂・種実	小	中
1月	ごはん	○	豆腐と油揚げのみそ汁 かつおのオニオンソース 和風サラダ	あぶらあげ とうふ みそ かつお かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ えのきだけ だいこん きゅうり キャベツ	こめ おおむぎ でんぷん さとう	ひまわりあぶら	656 31.6 19.0 2.6	725 34.7 20.8 3.0
2火	食パン	○	凍り豆腐のスープ 鶏肉の香味焼き 野菜たっぷりポテトサラダ	ベーコン こおりとうふ とりにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ もやし しょうが キャベツ コーン	しょうパン でんぷん さとう じゃがいも	ひまわりあぶら いりごま /エッグ マネース	669 32.4 24.6 3.4	761 37.0 26.8 3.9
8月	★子どもの日 献立 たけのこ ごはん	○	すまし汁 お餅かまぼこのマヨネーズ焼き (小2こ・中3こ) 三色おひたし 柏もち	なるとまき とうふ かまぼこ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ごまつな	たまねぎ えのきだけ もやし コーン たけのこごはんのもと	こめ おおむぎ かしわもち	/エッグ マネース	630 23.8 14.7 2.9	727 27.7 16.3 3.5
9火	鶏パン	○	ミネストローネ 鶏肉のパン粉焼き こんにゃく海藻サラダ	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん トマト パセリ	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	こくとうパン じゃがいも さとう パン サラダこんにゃく	オリーブオイル ひまわりあぶら	659 31.9 19.9 3.1	745 36.0 21.6 3.7
10水	ごはん	○	なめこ汁 肉キャベ 梅おかか和え	とうふ みそ ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ なめこ しょうが りんご もやし だいこん うめ	こめ おおむぎ じゃがいも さとう でんぷん	ひまわりあぶら	590 24.6 16.0 2.9	641 26.2 16.6 3.3
11木	★ひくシオ たすべジ献立 ごはん	○	じゃがいものそぼろ煮 さばのカレー風味焼き なめたけ和え	とりにく こおりとうふ さば	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん	しょうが キャベツ なめたけ	こめ おおむぎ じゃがいも こんにゃく さとう でんぷん	ひまわりあぶら	633 30.0 18.9 2.4	711 33.9 20.9 2.9
12金	ごはん	○	ハヤシライス ツナスパゲティサラダ 中野市のいちご (2こ)	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ レモン	こめ おおむぎ じゃがいも スパゲティ さとう	ひまわりあぶら	630 20.2 16.5 1.9	702 22.3 18.2 2.3
15月	ごはん	○	豚汁 ちくわの南蛮漬 (2こ) じゃこサラダ	ぶたにく とうふ みそ ちくわ	ぎゅうにゅう こさかな	にんじん	ごぼう だいこん キャベツ きゅうり	こめ おおむぎ じゃがいも こんにゃく でんぷん さとう	ひまわりあぶら	624 23.1 18.1 2.6	709 26.6 20.2 3.2
16火	コッペパン	○	ささみと春雨のスープ チリコンカン ツナわかめサラダ	とりにく だいす ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	えのきだけ なめこ たまねぎ きゅうり	コッペパン はるさめ こめ	ひまわりあぶら	664 32.1 22.7 3.4	740 35.7 24.7 3.9
17水	ごはん	○	すいとん汁 鮭の塩焼き 茎わかめの炒めもの	とりにく あぶらあげ みそ さけ ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう くわかめ	にんじん	たまねぎ だいこん なめこ	こめ おおむぎ すいとん こんにゃく さとう	ひまわりあぶら	631 31.7 14.9 2.6	700 35.6 15.9 2.9
18木	ごはん	○	ツナと豆腐の中華煮 肉しゅうまい (2こ) もやしとコーンのサラダ	ツナ とうふ にくしゅうまい	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが だけのこ もやし きゅうり	こめ おおむぎ さとう でんぷん	ひまわりあぶら	676 27.3 21.7 2.8	732 29.2 22.9 3.0
19金	★食育の日献立 ごはん	○	きのこ汁 豚肉とアスパラの香り つぼ漬和え	あぶらあげ みそ ぶたにく こおりとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス	たまねぎ えのきだけ しめじ なめこ しょうが きゅうり	こめ おおむぎ でんぷん さとう	ひまわりあぶら	678 25.5 25.9 2.4	751 27.8 28.8 2.8
22月	ごはん	○	新じゃがのうま煮 ししゃもの南蛮漬 (2び) 塩昆布キャベツ	とりにく さつまあげ がんもどき	ぎゅうにゅう ししゃも こんぶ	にんじん いんげん	たけのこ キャベツ なめこ きゅうり	こめ おおむぎ じゃがいも こんにゃく さとう	ひまわりあぶら ごまあぶら	592 25.2 16.5 2.7	656 27.9 18.0 3.0
23火	こめ 米粉パン	○	コーンポタージュ ポテトとウィンナーの磯辺揚げ シャキシャキ大豆サラダ	ベーコン ウィンナー かまぼこ かつおぶし	ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム あおりのり	にんじん パセリ みずな	たまねぎ エリンギ コーン だいこん レタス	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	ひまわりあぶら	800 23.6 36.0 3.1	900 25.7 39.9 3.5
24水	ごはん	○	みそけんちん汁 厚揚げの甘辛だれ 香りと和え	とりにく とうふ みそ あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう なめこ きゅうり あおじそ	こめ おおむぎ じゃがいも こんにゃく さとう でんぷん	ひまわりあぶら	604 26.5 19.7 2.0	685 30.3 22.7 2.5
25木	ごはん	○	にらたま汁 ハンバーグ照り焼きソース 磯香和え	かまぼこ たまご ハンバーグ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ごまつな	たまねぎ えのきだけ もやし	こめ おおむぎ でんぷん さとう	ひまわりあぶら	613 25.4 18.2 2.8	700 29.2 21.0 3.2
26金	ごはん	○	ポークカレー 青大豆のサラダ 甘夏 (1/4切れ)	ぶたにく あおだいす ツナ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく りんご キャベツ あまなつ	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	ひまわりあぶら すりごま	682 23.6 20.6 1.5	752 25.6 22.5 1.9
29月	ごはん	○	辛味豆腐汁 白身魚フライ・ソース 春雨サラダ	とりにく とうふ みそ さかなフライ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ キャベツ コーン もやし きゅうり	こめ おおむぎ はるさめ さとう	ひまわりあぶら	631 23.9 18.4 2.4	707 26.5 20.3 2.9
30火	コッペパン	○	白菜とコーンのスープ 焼きフランクチリソース グリーンサラダ	とりにく フランクフルト	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ コーン キャベツ レタス	コッペパン じゃがいも さとう でんぷん	ひまわりあぶら	660 26.6 26.3 3.2	753 30.1 30.2 3.8
31水	ごはん	○	うすくず汁 厚焼きたまごあんかけ 五目きんぴら	とりにく みそ たまご ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ えのきだけ ごぼう なめこ	こめ おおむぎ じゃがいも はるさめ でんぷん さとう こんにゃく	ひまわりあぶら	622 24.4 15.6 2.4	693 26.8 16.9 2.5

※ ごはんは 大盛りです。

※ 食材の関係で献立を変更する場合があります。

元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん

新年度が始まって早くも1か月、吹く風もさわやかで、若葉のきれいな季節になりました。新しい環境にもすっかり慣れてきた一方で、ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日にも、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて1日を元気にスタートさせましょう。

朝ごはんの効果

やる気や集中力が高まる 	イライラしにくくなる 	運動能力アップ 	便秘を予防する 	生活リズムが整う
------------------------	-----------------------	--------------------	--------------------	---------------------

栄養バランスも意識しましょう

朝ごはんには、どんなものを食べていますか? ご飯だけ、パンだけ...という人もいませんか。何かと忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという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。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。

主食 	汁物 	おかず(主菜) 	果物
			牛乳・乳製品

夕ごはんの残りや、冷凍食品などの市販品を活用してもOK!

悩み別・朝ごはんをおいしく食べるためのポイント

! 食べる時間がありません

…まずは頑張って20~30分ほど早く起きましょう。早起きをして朝の光を浴び、日中は元気に活動することで、寝つきもよくなり、早寝・早起きの習慣が身に付きやすくなります。



! おなかがすいていません

…夕ごはんを早めに済ませましょう。塾や習い事などで夜遅くなる場合は、2回に分けて食べるのがおすすめです。また、寝る前にお菓子を食べて、夜更かしをしたりするのはやめましょう。



各地に伝わる端午の節句のお菓子

五月晴れの空に、鯉のぼりが元気に泳ぐ姿を目にする季節になりました。5月5日の「端午の節句」は、男の子の健やかな成長を願ってお祝いをする伝統行事です。端午の節句に食べる行事食といえば、「かしわもち」と「ちまき」が代表的ですが、ほかにも地域によってさまざまなお菓子が親しまれています。

べこもち (北海道) 	べこもち (青森県) 	朴葉巻 (長野県) 	三角ちまき (新潟県)
麦だんご (徳島県) 	鯉葉子 (長崎県) 	鯨ようかん (宮崎県) 	あくまき (鹿児島県)

給食レシビ

~ チリコンカン ~ 5/16 (火)

▼ 材料 (4~5人分)

- 乾燥大豆 50g
- サラダ油 少々
- おろしにんにく 少々
- 豚ひき肉 150g
- 玉ねぎ 150g
- にんじん 50g
- 赤ワイン 小さじ1
- チリパウダー 少々
- 塩・こしょう 少々
- コンソメ 小さじ1
- 中濃ソース 大さじ1/2
- ケチャップ 大さじ3
- 米粉 小さじ2

給食では長野県産大豆を使って作ります。コッペパンにチリコンカンをサンドして「チリコンカンドッグ」にして食べるのもおすすめです。ぜひ、ご家庭でも試してみてください。

▼ 作り方

- ①乾燥大豆は、洗って一晩水につけてもどし、好みの硬さにゆでる。(※水煮大豆や、蒸し大豆(ドライパック)を使うとより簡単です。その場合は、乾燥大豆の2.5倍くらいの量を目安にしてください。)
 - ②フライパンにサラダ油を入れ、にんにくとひき肉を炒め、肉に火が通ったら、玉ねぎ、にんじんを入れて炒める。
 - ③調味料を加えて少し煮こみ、①の茹で大豆を加えて混ぜあわせ、水でいた米粉を入れてとろみをつける。(※煮汁があまり出なければ、米粉でとろみをつけなくてもOKです。)
- (※ 調味料の量は、お好みで加減してください。)