

令和4年5月 わくわくランチだより



高浜小学校

学校給食指導目標	給食時間の過ごし方を考えよう
食に関する指導目標	朝ごはんを食べよう

日曜	こん だて 献 立 名	エネルギー kcal	(あか)おもにからだをつくるものになる食品		(みどり)おもにからだの調子を整えるものになる食品		(き)おもにエネルギーのものになる食品	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
			肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン めん・いも・砂糖	油脂・種実
			たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質

2月 授業参観代休日

6金	ごはん ぎゅうにゅう	566		ぎゅうにゅう			ごはん	
	いわしのうめ		いわし		うめぼし	さとう でんぷん		
	ごもくきんびら		ぶたにく	にんじん さやいんげん	こんにやく ごぼう	さとう	ごまあぶら ごま	
	きつねじる		とりにく あぶらあげ	にんじん ねぎ	ほししいたけ	さとう		
9月	わかめごはん ぎゅうにゅう	572		ぎゅうにゅう わかめ			ごはん	
	あつやきたまご		たまご		さとう でんぷん	あぶら		
	こまつなのごまあえ			こまつな	もやし	さとう	ごま	
	けんちんじる		ぶたにく なまあげ	にんじん ねぎ	ごぼう だいこん こんにやく		ごまあぶら	
10火	きんめロウカットげんまい ごはん ぎゅうにゅう	601		ぎゅうにゅう			きんめロウカット げんまいごはん	
	あいちけんさんのしょくざい いりぎょうざ(1・2)		ぶたにく	にんじん	たまねぎ れんこん	でんぷん さとう	あぶら	
	もやしのナムル			にんじん	もやし きゅうり しょうが	さとう	ごまあぶら	
	にらたまスープ		たまご	にら にんじん	たまねぎ きくらげ ほししいたけ	でんぷん		
11水	ごはん ぎゅうにゅう	569		ぎゅうにゅう			ごはん	
	しろごまつくね(1・2)		とりにく		たまねぎ	パンこ でんぷん	ごま あぶら	
	ポテトサラダ			にんじん	きゅうり コーン	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	
	わかめスープ		とりにく	チンゲンサイ	たまねぎ コーン			
12木	しらたまうどん ぎゅうにゅう	628		ぎゅうにゅう			しらたまうどん	
	えびカツ		えび		たまねぎ	さとう こむぎこ	あぶら	
	ポイルキャベツ				キャベツ	パンこ でんぷん		
	カレーなんばんうどんのしる		とりにく なまあげ	にんじん ねぎ	もやし	でんぷん	カレールウ	
13金	ごはん ぎゅうにゅう	594		ぎゅうにゅう			ごはん	
	とりにくのてりやき		とりにく			さとう でんぷん		
	キャロットサラダ			にんじん	コーン	さとう	オリーブあぶら	
	きりほしだいこんのみそしる		なまあげ まめみそ	わかめ ねぎ	きりほしだいこん ごぼう			
16月	ごはん ぎゅうにゅう	587		ぎゅうにゅう			ごはん	
	ぶたにくとこんにやくの いためもの		ぶたにく	にんじん ねぎ	こんにやく しょうが	さとう	ごまあぶら	
	ごじる		だいず あぶらあげ					
	れいとうみかん				みかん			
17火	ごはん ぎゅうにゅう	582		ぎゅうにゅう			ごはん	
	さばのぎんがみやき		さば こめみそ			さとう こめこ		
	ひじきのいために		あぶらあげ	ひじき	にんじん	ほししいたけ コーン えだまめ	さとう	ごまあぶら
	なまゆばのすましじる		ゆば とうふ	ねぎ	ほししいたけ			
18水	ごはん ぎゅうにゅう	623		ぎゅうにゅう			ごはん	
	れんこんハンバーグ		ぶたにく とりにく ぎゅうにく		れんこん たまねぎ	パンこ さとう	あぶら	
	チンゲンサイのおひたし			チンゲンサイ	もやし	さとう	ごま	
	しんじゃがのみそしる		ぶたにく なまあげ まめみそ	わかめ		じゃがいも		
19木	えんそく べんどう も 遠足のためお弁当を持ってきてください							
20金	ごはん ぎゅうにゅう	640		ぎゅうにゅう			ごはん	
	ちくわのいそべあげ(2・3)		ちくわ	あおのり		こむぎこ	あぶら	
	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう キャベツ コーン		かおりごまドレッシング	
	たまねぎとわかめのみそしる		なまあげ まめみそ	わかめ	たまねぎ えのきたけ			
23月	ごはん ぎゅうにゅう	572		ぎゅうにゅう			ごはん	
	ぶたにくのしょうがいため		ぶたにく	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし しょうが	さとう でんぷん		
	のっぺいじる		とりにく なまあげ ちくわ	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう こんにやく	さといも でんぷん		

日曜	こん 献 だて 立 めい 名	エネルギー kcal	(あか)おもにからだをつくるもとになる食品		(みどり)おもにからだの調子を整えるもとになる食品		(き)おもにエネルギーのもとになる食品		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			肉・魚・卵 大豆・大豆製品 たんぱく質	牛乳・乳製品 小魚・海そう 無機質	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ ビタミン・無機質	米・パン めん・いも・砂糖	油脂・種実 脂質	
24 火	むぎごはん あいちのポークウインナー キャベツのみどりあえ チキンとやさいのカレー	614	ポークウインナー	ぎゅうにゅう		なめしのもと かぼちゃ トマト にんじん	キャベツ たまねぎ	むぎごはん	
25 水	ごはん ぎょうにゅう ごぼういりつくね(1・2) キャベツのたくあんあえ たまねぎ	553		ぎゅうにゅう			たまねぎ ごぼう しょうが キャベツ たくあん	ごはん でんぷん さとう	ごま ごまあぶら
26 木	えんそくよびび べんとう も 遠足予備日のためお弁当を持ってきてください								
27 金	チキンライス オムレツ はるさめサラダ レンズまめのスープ	601	とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ えだまめ		ごはん さとう さとう でんぷん はるさめ さとう	オリーブあぶら ごまあぶら
30 月	ごはん ぎょうにゅう あじフライ きりぼしだいこんのごまあえ かすじる	603		ぎゅうにゅう				ごはん	あぶら ごま
31 火	ごはん ぎょうにゅう デミグラスハンバーグ キャベツのゆかりあえ とうふとみつばのすましじる	545	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう		たまねぎ キャベツ ゆかりこ		ごはん パンこ さとう	デミグラスソース しらたまふ

* 材料の都合で、献立を変更する場合があります。給食回数 16回

朝ごはんクイズ

正しいのはどっち?

Q1 朝ごはんを食べるために何をすればいい?

A 朝早く起きる

B 夜遅くまで起きている

Q2 朝ごはんを食べると、体温はどうなる?

A 下がる

B 上がる

Q3 朝ごはんを食べた子はどっち?

A 朝ウンチが出なくてモヤモヤ

B 朝ウンチが出てスッキリ!

Q4 脳のエネルギーになる食べ物のはどっち?

A ごはん

B 野菜炒め

Q5 パンと牛乳と何を食べたらバランスが良くなる?

A 目玉焼きとサラダ

B ドーナツとポテト

こたえ

Q1...A 夜遅くまで起きていると朝起きられなくなり、朝ごはんが食べられません。

Q2...B 眠っている間に下がった体温がもとどおり、元気に動くことができます。

Q3...B 朝ごはんを食べると朝のうちにウンチが出て、スッキリします。

Q4...A 脳のエネルギーになるブドウ糖は、ごはんやパンなどに多く含まれます。

Q5...A 体をつくるもとになるたんぱく質(たまご)と、体の調子を整えるビタミンや無機質(野菜)をプラスするとバランスが良くなります。

「幸せホルモン」のセロトニンを増やして、5月も元気に過ごしましょう!!

環境の変化によって、5月頃にやる気が出ない、勉強に集中できないなど、体に不調が表れることを五月病と言います。これは自律神経の乱れが原因の一つと言われています。体がだるい、食欲がない、眠れないなどの症状があったら注意しましょう。自律神経を整えるためには、バランスのよい食事と質のよい睡眠、適度な運動が大切です。「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンは自律神経に働きかける大切な役割があり、このセロトニンを作る材料は良質のたんぱく質(肉、魚、卵、大豆、牛乳など)からとれるので、毎食とるようにしましょう。