

給食だより5月

(毎月19日は食育の日)

令和5年度 高岡市立西条小学校

新学期がスタートして1か月が過ぎ、新しい生活にも慣れてきたころでしょうか。5月には運動会が行われます。力を発揮するためにも栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

☆1日は朝ごはんから始まる! ☆0

朝ごはんを食べることは、生活のリズムをととのえるためにとても大切です。朝ごはんを食べると、

- ① 元気に活動できるエネルギーが補給されます。
- ② 体温が上がります。
- ③ 脳と体が目覚めて体内時計がととのいます。
- ④ 排便がスムーズになります。

ホップ

主食だけ



いつも朝食を食べてない人は、まず食べる習慣をつけましょう! おにぎりやパンなどの主食は体を動かすエネルギー源です。

ステップ

主食+1品



主食を食べる習慣のある人は、もう1品増やしてみましょ! 手軽な納豆やチーズ、果物もいいですし、汁物を入れてもいいですね。

ジャンプ

バランスを考える



主食+1品を食べることに慣れたら、主食・主菜・副菜をそろえてみましょう。汁物に野菜を入れるとなお良いですね。

☆食べ物の3色分け☆

あか おもに体をつくる

さかな 肉・卵、小魚、牛乳
まめ 豆・豆製品、など

き おもにエネルギー源になる

ごはん、パン、麺類、
いも類、油、砂糖など

みどり おもに体の調子を整える

りよくおうしよくやさい たんしよくやさい
緑黄色野菜、淡色野菜、
果物など

食べ物は、おもな働きによって3つのグループに分けることができます。食事の時には、この3つのグループが揃っているかを確認してみるといいですね。給食にもいろいろな食材が出ます。好きな食材が増えたらうれしいですね。感謝していただきましょう。

5月の予定献立表



日	曜	主食	副食献立	エネルギー kcal	たんぱく質 g
2	火	食パン	若鶏肉の胡麻みそかけ、さくさくサラダ ビーフンスープ、チョコレートクリーム	705	28.4
8	月	ごはん	高岡流お好み焼き「ととまる」、茎わかめのきんぴら みそ汁(キャベツ・玉ねぎ)、メロンゼリー	645	22.6
9	火	1/2 コッペパン	オムレツ、水菜のサラダ ソフト麺のカレーソースかけ	627	25.1
10	水	ごはん	えびのチリソース煮、茹で野菜、担々春雨スープ、ヨーグルト	686	26.4
11	木	食パン	豚肉と芋のねぎソースがらめ、ドレッシングサラダ フルーツポンチ	643	21.7
12	金	ごはん	ふくらぎのみりん焼き、小松菜と切干大根の浸し 豆腐とたまねぎのみそ汁、カシューナッツ	660	28.4
15	月	ハヤシ ライス 	豆腐ハンバーグ、ブロッコリーのサラダ 	641	23.6
16	火	米粉入りパン	ココア豆、カラフルソテー、ワンタンスープ アップルシャーベットの 	652	25.7
17	水	減量ごはん	カニシューマイ、きゅうりのナムル  五目ラーメン、豆乳プリン	655	21.6
18	木	ごはん	鮭の塩焼き、ほうれん草としめじのごまみそ すき焼き煮、干しプルーン  じばさんびんごんで地場産品献立	679	30.2
19	金	高岡野菜の グリーン丼	焼きポテト、豆腐のすまし汁 青りんごゼリー たかおかしよくどんごんで高岡食19丼献立	612	23.2
23	火	食パン	チーズエッグ、フルーツあえ、ミネストローネ いちごジャム	670	27.3
24	水	ごはん	豚肉のジャンロー、ひじきサラダ、かきたまスープ ブルーベリーゼリー	620	24.9
25	木	あげパン	ウインナー、小松菜のコーンあえ、ポテトスープ 	591	23.7
26	金	ごはん	ししやもの石垣揚げ、中華風大豆のうま煮、白菜のみそ汁	678	31.0
29	月	ごはん	白えびの宝石揚げ、ほうれん草の浸し 団子汁、オレンジ  きょうどしよくごんで郷土食献立	659	23.8
30	火	2/3 コッペパン	高岡かぼちゃコロッケ、グリーンサラダ スープスパゲッティ	599	20.4
31	水	ごはん	さばのホイル焼き、ビーフンソテー、野菜のうま煮	696	29.1

※毎回、牛乳(200ml)がつきます。都合により、献立を変更する場合があります。