



5月 こんだてよていひょう

三島市立中郷小学校

*印は多くふくまれる栄養素をあらわしています。

ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき					I値* (kcal) たんぱく質 (g)
		<きいろのなかま>		<あかのなかま>		<みどりのなかま>	
		おもにエネルギーのもとになる		おもにからだをつくるもとになる		おもにからだのちょうしをととのえるもとになる	
		*炭水化物 <small>たんすいかぶつ</small>	*脂質 <small>しつ</small>	*たんぱく質 <small>たんぱく</small>	*無機質 <small>むきしつ</small>	*ビタミン	
6日 (木) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		611 24.2
	げんまいいりロールパン	こむぎこ・げんまい・さとう	ショートニング		スキムミルク		
	ポテトミートサンド	じゃがいも	あぶら	ぶたにく・だいす	こなチーズ	にんじん・たまねぎ・パセリ	
	コーンスープ	こむぎこ	バター		ぎゅうにゅう・こなチーズ スキムミルク	たまねぎ・コーン・ほうれんそう	
7日 (金) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		558 20.5
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	にくじゃが	じゃがいも・さとう		ぶたにく		にんじん・たまねぎ・グリーンピース	
	みそしる			あぶらあげ・みそ・とうふ	わかめ	キャベツ・はねぎ	
	かつおぶりかけ くだもの	さとう	ごま	かつおぶし・いわしぶし		きよみオレンジ	
10日 (月) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		588 22.2
	カレーライス(むぎごはん)	こめ・むぎ					
	カレーライス(ルウ)	じゃがいも	あぶら	ぶたにく	スキムミルク こなチーズ	しょうが・にんにく・たまねぎ にんじん・グリーンピース	
	ツナサラダ ミニトマト	さとう	あぶら	まぐろみずに		キャベツ・きゅうり・コーン ミニトマト	
11日 (火) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		635 27.0
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	さかなのちゅうかあえ	でんぷん・さとう	カシューナッツ あぶら・ごまあぶら	さわら・だいす		しょうが・にんにく	
	さんしょくあえ わかめスープ	さとう	ごま	ベーコン	わかめ	キャベツ・にんじん・きゅうり たまねぎ・たけのこ・えのきたけ	
12日 (水) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		573 26.6
	げんきどん(むぎごはん)	こめ・むぎ					
	げんきどん(ぐ)	さとう	あぶら	ぶたにく		ごぼう・だいこん・にんじん・こまつな	
	かきたまみそしる かこうごさかな	さとう	ごま	たまご・みそ・とうふ かたくちいわし		たまねぎ・えのきたけ・はねぎ	
13日 (木) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		590 23.1
	グリーンピースごはん	こめ・むぎ	あぶら			グリーンピース	
	ちくわのいそべあげ こまつなのびたし	こむぎこ	あぶら	ちくわ・たまご	あおのり	こまつな・キャベツ・コーン	
	みそしる			あぶらあげ・とうふ・みそ		たまねぎ・えのきたけ・はねぎ	
14日 (金) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		637 28.3
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	ピピンバ(にく)	さとう・でんぷん	ごまあぶら・ごま	ぶたにく・みそ		にんにく	
	ピピンバ(たまご)	さとう・でんぷん	あぶら	たまご		ほうれんそう・キャベツ	
	ピピンバ(ナムル) ワントンスープ		ごまあぶら・ごま				
17日 (月) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		594 22.8
	わかめごはん	こめ・むぎ			わかめ		
	ししゃものたつたあげ きりぼしだいこんのもの	こむぎこ・でんぷん・さとう	あぶら	ししゃも あぶらあげ・さつまあげ こんぶ		きりぼしだいこん・にんじん・さやいんげん ほししいたけ	
	みそしる			みそ・とうふ	わかめ	たまねぎ・キャベツ・はねぎ	
18日 (火) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		682 28.4
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	マーボーどん	でんぷん・さとう	あぶら	とうふ・ぶたにく だいす・みそ		しょうが・にんにく・たまねぎ・ほししいたけ たけのこ・にんじん・はねぎ	
	ポテまめちゅうかサラダ くだもの	じゃがいも・さとう	ごまあぶら	だいす・ハム		きゅうり ニューサマーオレンジ	
19日 (水) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		603 25.3
	カレーうどん(ひらうどん)	こむぎこ					
	カレーうどん(しる)			とりにく ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・こなチーズ スキムミルク	にんにく・にんじん・たまねぎ・はねぎ	
	みしまじゃがとっと ごまあえ	じゃがいも・でんぷん	あぶら	すけそうたら		こまつな こまつな・キャベツ	
20日 (木) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		601 22.2
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	あじフライ	パンこ・こむぎこ・でんぷん	あぶら	あじ			
	むしキャベツ ごまソース	さとう	ごま			キャベツ	
	とんじる	じゃがいも・こんにゃく		ぶたにく・とうふ・みそ		ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	
21日 (金) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		630 26.4
	おさくらごはん	こめ・むぎ	あぶら				
	2しょくどん(ツナそぼろ)	さとう	あぶら	まぐろあぶらづけ		にんじん・ほししいたけ・たまねぎ・グリーンピース	
	2しょくどん(いりたまご)	さとう	あぶら	たまご			
	みそしる りんごゼリー	じゃがいも		みそ・あぶらあげ	わかめ	こまつな りんご・りんごかじゅう	

24日から28日は、裏面をみてください。

ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき					I値ギ- (kcal) たんぱくしつ (g)
		<きいろのなかま>		<あかのなかま>		<みどりのなかま>	
		おもにエネルギーのもとになる		おもにからだをつくるもとになる		おもにからだのちょうしをととのえるもとになる	
		*炭水化物	*脂質	*たんぱく質	*無機質	*ビタミン	
24日 (月)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	652 27.8
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	さかなのマヨネーズやき	パンこ	マヨネーズ	さわら		パセリ	
	きんぴらごぼう	さとう	あぶら・ごま	さつまあげ		ごぼう・にんじん・さやいんげん	
	みそしる			みそ・とうふ	わかめ	たまねぎ・はねぎ・えのきたけ	
25日 (火)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	624 26.4
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	はっほうさい	でんぷん	ごまあぶら あぶら	ぶたにく・いか・えび		にんじん・たまねぎ・ほししいたけ・はくさい さやいんげん・たけのこ	
	うずらのたまご			うずらのたまご			
	おこのみまめ	でんぷん・さとう	あぶら	しろはなまめ	きなこ		
26日 (水)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	593 25.3
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	なまあげのごもくに	でんぷん・さとう	あぶら	なまあげ・みそ ぶたにく		しょうが・たまねぎ・にんじん・コーン ほししいたけ・チンゲンサイ	
	みそしる			みそ		だいこん・えのきたけ・こまつな	
	くだもの					ニューサマーオレンジ	
27日 (木)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	581 21.2
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	チキンとポークのハンバーグ	さとう		とりにく・ぶたにく		たまねぎ・マッシュルーム キャベツ・コーン・こまつな	
	やさいソテー		あぶら・バター				
	ポテトスープ	じゃがいも		ベーコン		たまねぎ・にんじん・パセリ	
28日 (金)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	638 21.7
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	ハヤシライス	じゃがいも・こむぎこ	バター・あぶら	ぎゅうにく	スキムミルク こなチーズ	しょうが・にんにく・トマト・たまねぎ・ にんじん・グリーンピース	
	ビーンズサラダ	さとう	ごまあぶら	だいず		キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン	
	くだもの					ニューサマーオレンジ	

若葉が目まぶしく、初夏の風を感じる季節になりました。新学期が始まり1か月がたとうとしていますが、昔から「五月病」という言葉があるように、新しい環境の中でたまった疲れが出てくる時期です。休みの日にも早寝・早起きをし、食事をしっかり食べて、元気な心と体をつくりましょう。

朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい!

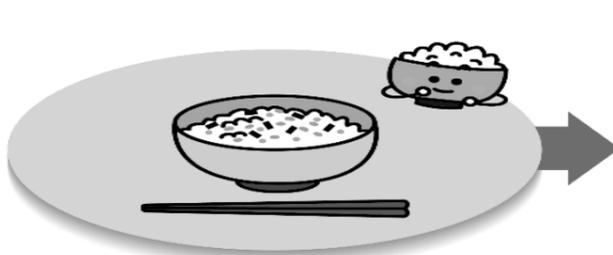
毎日、朝ごはんを食べていますか? 寝坊して食べる時間がなかったり、おなかがすいていなくて食べられなかったり、もともと食べる習慣がないご家庭もあるかもしれません。朝ごはんは、眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源として、とても大切です。また、朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、学力や運動能力が高い傾向にあることがわかっています。しっかり朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

早寝・早起き・朝ごはん!



食べる習慣がない人

まずは、主食を食べることを目指しましょう。



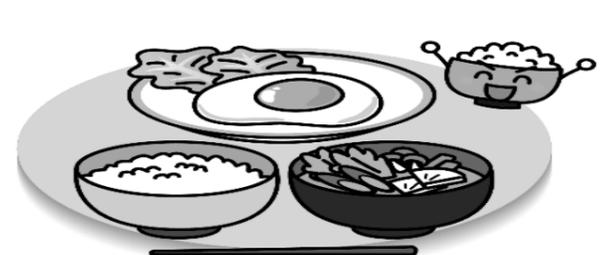
主食を食べている人

主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを1品プラスしましょう。



主食+1品食べている人

さらに1品追加しましょう。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります!



朝ごはん作りを簡単に!

おすすめの常備食材

主食 ご飯 食パン バターロール シリアル うどん	主菜 卵 ウインナー 納豆 ちりめんじゃこ 豆腐 ちくわ ハム	副菜 コーン缶 トマト きゅうり 乾燥わかめ キャベツ レタス	果物 みかん いちご バナナ 牛乳・乳製品 チーズ 牛乳 ヨーグルト
---	--	---	---