

# 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*<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(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<br><small>たんすいかぶつ</small> | *脂質<br><small>しつ</small> | *たんぱく質<br><small>たんぱく</small> | *無機質<br><small>むきしつ</small> | *ビタミン                  |                               |  |
| 6日<br>(木)<br>  | ぎゅうにゅう                    |                                 |                          |                               |                             | ぎゅうにゅう                 | 611<br>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<br>スキムミルク |                               | たまねぎ・コーン・ほうれんそう                        |
| 7日<br>(金)<br>  | ぎゅうにゅう                    |                                 |                          |                               |                             | ぎゅうにゅう                 | 558<br>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<br>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<br>(月)<br> | ぎゅうにゅう                    |                                 |                          |                               |                             | ぎゅうにゅう                 | 588<br>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<br>こなチーズ        |                               | しょうが・にんにく・たまねぎ<br>にんじん・グリーンピース         |
|                | ツナサラダ<br>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<br>ミニトマト                 |
| 11日<br>(火)<br> | ぎゅうにゅう                    |                                 |                          |                               |                             | ぎゅうにゅう                 | 635<br>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<br>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<br>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<br>たまねぎ・たけのこ・えのきたけ      |
| 12日<br>(水)<br> | ぎゅうにゅう                    |                                 |                          |                               |                             | ぎゅうにゅう                 | 573<br>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<br>かこうごさかな       | さとう                             | ごま                       | たまご・みそ・とうふ<br>かたくちいわし         |                             |                        |                               | たまねぎ・えのきたけ・はねぎ                         |
| 13日<br>(木)<br> | ぎゅうにゅう                    |                                 |                          |                               |                             | ぎゅうにゅう                 | 590<br>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<br>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<br>(金)<br> | ぎゅうにゅう                    |                                 |                          |                               |                             | ぎゅうにゅう                 | 637<br>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)<br>ワンタンスープ      |                                 | ごまあぶら・ごま                 |                               |                             |                        |                               | にんじん・はくさい                              |
| 17日<br>(月)<br> | ぎゅうにゅう                    |                                 |                          |                               |                             | ぎゅうにゅう                 | 594<br>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<br>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<br>あぶらあげ・さつまあげ<br>こんぶ    |                             |                        |                               | きりぼしだいこん・にんじん・さやいんげん<br>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<br>(火)<br> | ぎゅうにゅう                    |                                 |                          |                               |                             | ぎゅうにゅう                 | 682<br>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<br>だいす・みそ            |                             |                        |                               | しょうが・にんにく・たまねぎ・ほししいたけ<br>たけのこ・にんじん・はねぎ |
|                | ポテまめちゅうかサラダ<br>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<br>ニューサマーオレンジ                     |
| 19日<br>(水)<br> | ぎゅうにゅう                    |                                 |                          |                               |                             | ぎゅうにゅう                 | 603<br>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<br>ぎゅうにゅう                |                             | ぎゅうにゅう・こなチーズ<br>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<br>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<br>こまつな・キャベツ                      |
| 20日<br>(木)<br> | ぎゅうにゅう                    |                                 |                          |                               |                             | ぎゅうにゅう                 | 601<br>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                            |                             |                        |                               | キャベツ                                   |
|                | むしキャベツ<br>ごまソース           | さとう                             | ごま                       |                               |                             |                        |                               |  |
|                | 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<br>(金)<br> | ぎゅうにゅう                    |                                 |                          |                               |                             | ぎゅうにゅう                 | 630<br>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<br>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<br>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-<br>(kcal)<br>たんぱくしつ<br>(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のもとになる            |                             | おもにからだのちょうしをととのえるのもとになる              |                                 |
|            |               | *炭水化物<br><small>たんすいかぶつ</small> | *脂質<br><small>しつ</small> | *たんぱく質<br><small>しつ</small> | *無機質<br><small>むきしつ</small> | *ビタミン                                |                                 |
| 24日<br>(月) | ぎゅうにゅう        |                                 |                          |                             | ぎゅうにゅう                      |                                      | 652<br>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<br>(火) | ぎゅうにゅう        |                                 |                          |                             | ぎゅうにゅう                      |                                      | 624<br>26.4                     |
|            | むぎごはん         | こめ・むぎ                           |                          |                             |                             |                                      |                                 |
|            | はっぼうさい        | でんぷん                            | ごまあぶら<br>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<br>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<br>(水) | ぎゅうにゅう        |                                 |                          |                             | ぎゅうにゅう                      |                                      | 593<br>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<br>ぶたにく             |                             | しょうが・たまねぎ・にんじん・コーン<br>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<br>(木) | ぎゅうにゅう        |                                 |                          |                             | ぎゅうにゅう                      |                                      | 581<br>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<br>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<br>(金) | ぎゅうにゅう        |                                 |                          |                             | ぎゅうにゅう                      |                                      | 638<br>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<br>こなチーズ             | しょうが・にんにく・トマト・たまねぎ・<br>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!

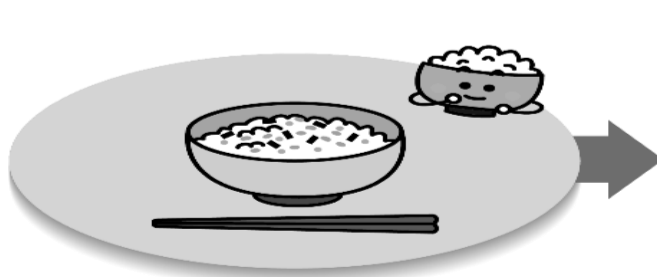
毎日、朝ごはんを食べていますか? 寝坊して食べる時間がなかったり、おなかがすいていなくて食べられなかったり、もともと食べる習慣がないご家庭もあるかもしれません。朝ごはんは、眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源として、とても大切です。また、朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、学力や運動能力が高い傾向にあることがわかっています。しっかり朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

## 早寝・早起き・朝ごはん!



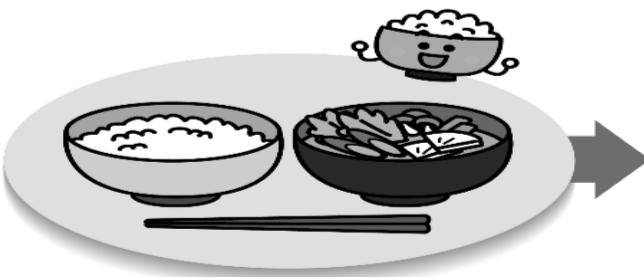
### 食べる習慣がない人

まずは、主食を食べることを目指しましょう。



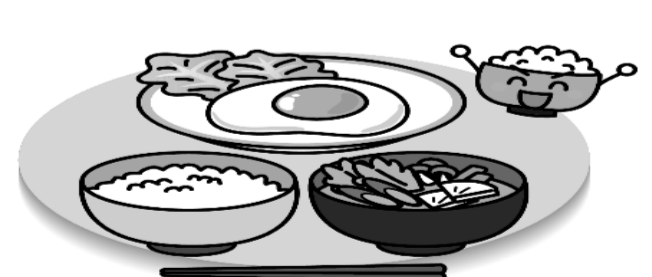
### 主食を食べている人

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

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