

新学期が始まって1か月、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。毎日元気に勉強や運動をするためにも、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて1日をスタートさせましょう！！

早寝・早起きを心がける

朝・昼・夕の3食をしっかり食べる

日中は元気に体を動かす

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。手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもオススメです！！



13日 あじのさんが焼き

「さんが焼き」は漁師風魚のハンバーグとも言える、南房総の漁師メシを発祥とする千葉県郷土料理です。アジのすり身を使っているのがカルシウムたっぷりです。

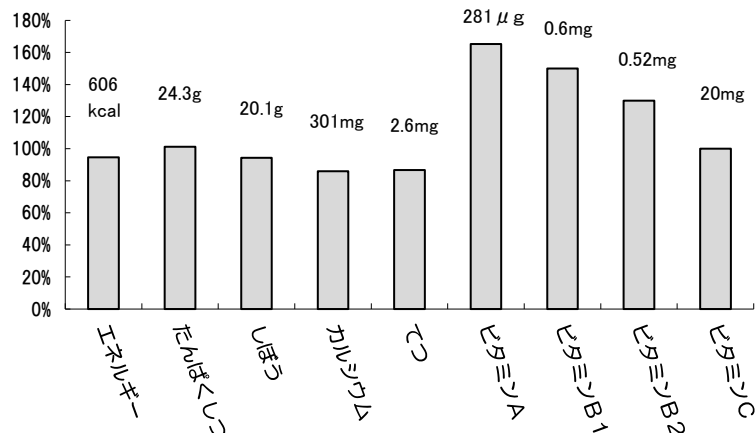


31日 韓国料理

「トックスープ」は韓国のお餅「トック」が入ったスープの事で、日本のお雑煮にあたります。もち米と違い、粘りや伸びは少なく歯切れがよく、荷崩れしにくいので煮込み料理や鍋料理に適しています。



5月平均栄養摂取量（中学年を100とする）



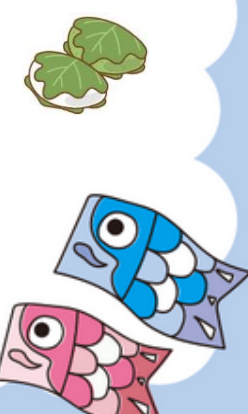
一口30回以上、しっかりかんで食べましょう。
お家からスプーンを持って来ましょう。

5月5日 端午の節句

5月5日はこどもの日(端午の節句)です。こいのぼりやよろいかぶとを飾り、柏餅やちまきを食べて、こどもの成長を祝う行事です。

『柏餅』

柏の葉でおもちを包んだものが柏餅です。柏の葉は新芽が出ない限り古い葉が落ちないことから、家が絶えない、後継者が絶えることがないという縁起の良い木として考えられてきました。



★2日に柏餅が出るよ★

こんだて名		1日	水		
ぎゅうにゅう					
ごはん					
けんちん汁					
さけのてりやき					
食品名	分量(g)	エネルギー			
牛乳	206	581			
ごはん	80				
けんちん汁					
油あげ	5				
冷凍豆腐	20				
大根	15				
人参	10				
里芋	10				
青ねぎ	5				
淡口しょうゆ	5				
酒	1				
削り節	3				
鮭の照り焼き	1個	27.9			
サケ切身	50				
でん粉	0.3				
濃口しょうゆ	3.6				
砂糖	1.9				
みりん	1.9				
菜種油	0.5				
脂質				14.3	
たんぱく質					
たんぱく質					
たんぱく質					
たんぱく質					
たんぱく質					
たんぱく質					
たんぱく質					
たんぱく質					
たんぱく質					

こんだて名		2日	木		
ぎゅうにゅう					
けんりょうパン					
カレーシチュー					
チキンカツ					
かしわもち					
こどもの日 献立					
食品名	分量(g)	エネルギー			
牛乳	206	659			
パン	45				
カレーシチュー					
牛肉	30				
玉ねぎ	40				
じゃがいも	30				
人参	15				
セロリ	5				
グリーンピース	5				
トマト水煮	10				
カレールウ	8				
ウスターソース	1				
濃口しょうゆ	1				
塩	0.1				
こしょう	0.01				
菜種油	0.5				
チキンカツ	1個	26.3			
チキンカツ	40				
菜種油	4				
脂質				24.8	
たんぱく質					
たんぱく質					
たんぱく質					
たんぱく質					
たんぱく質					
たんぱく質					
たんぱく質					
たんぱく質					
たんぱく質					

憲法記念日

振替休日

こんだて名		7日	火		
ぎゅうにゅう					
パン					
オニオンスープ					
ハンバーグ					
食品名	分量(g)	エネルギー			
牛乳	206	571			
パン	55				
オニオンスープ					
鶏肉	18				
玉ねぎ	48				
人参	12				
オニオンソー	24				
鶏がらスープ	2.4				
白ワイン	0.3				
塩	1				
こしょう	0.05				
菜種油	1				
ハンバーグ	1個	25.4			
ハンバーグ	60				
菜種油	1				
脂質				23.3	
たんぱく質					
たんぱく質					
たんぱく質					
たんぱく質					
たんぱく質					
たんぱく質					
たんぱく質					
たんぱく質					
たんぱく質					

こんだて名		8日	水		
ぎゅうにゅう					
ごはん					
さつま汁					
さばのしおやき					
食品名	分量(g)	エネルギー			
牛乳	206	740			
ごはん	80				
さつま汁					
豚肉	23				
油あげ	5.7				
さつまいも	34				
人参	12				
もやし	12				
ささがきごぼう	5				
青ねぎ	5				
赤味噌	8				
白味噌	5.7				
削り節	4				
鯖の塩焼き	1個	35.1			
サバ切身	60				
塩	0.3				
菜種油	0.5				
脂質				25	
たんぱく質					
たんぱく質					
たんぱく質					
たんぱく質					
たんぱく質					
たんぱく質					
たんぱく質					
たんぱく質					
たんぱく質					

こんだて名		9日	木		
ぎゅうにゅう					
パン					
ミネストローネ					
タンドリーチキン					
かわちぼんかん(生)					
食品名	分量(g)	エネルギー			
牛乳	206	643			
パン	55				
ミネストローネ					
ソーセージ	24				
玉ねぎ	36				
じゃがいも	24				
キャベツ	24				
人参	12				
トマト水煮	15				
トマトケチャップ	8.4				
鶏がらスープ	2				
コンソメの素	0.3				
白ワイン	0.2				
淡口しょうゆ	2.4				
塩	0.34				
こしょう	0.01				
タンドリーチキン	60	30			
鶏肉	0.01				
しょうが	0.01				
にんにく	0.01				
トマトケチャップ	2				
カレー粉	0.2				
濃口しょうゆ	0.9				
みりん	0.5				
塩	0.1				
こしょう	0.01				
菜種油	1				
河内晩柑(生)	1個	26.5			
河内晩柑	40				
脂質				17.8	
たんぱく質					
たんぱく質					
たんぱく質					
たんぱく質					
たんぱく質					
たんぱく質					
たんぱく質					
たんぱく質					
たんぱく質					

こんだて名		10日	金		
ぎゅうにゅう					
なめし					
ごおりどうふのふくめに					
かぼちゃコロッケ					
食品名	分量(g)	エネルギー			
牛乳	206	677			
菜めしの素	2.8				
ご飯	80				
凍り豆腐の含め煮					
焼きかまぼこ	18				
切り高野豆腐	14				
人参	6				
しいたけ	6				
里芋	24				
さやいんげん	3.6				
淡口しょうゆ	8.4				
砂糖	5.4				
みりん	0.6				
削り節	2				
かぼちゃコロッケ	1個	25.6			
かぼちゃコロッケ	50				
菜種油	3				
脂質				17.8	
たんぱく質					
たんぱく質					
たんぱく質					
たんぱく質					
たんぱく質					
たんぱく質					
たんぱく質					
たんぱく質					
たんぱく質					

ごんたて名	13日	月
ぎゅうにゆう ごはん さわにわん あじのさんがやき NEW		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	594
ご飯	80	
・沢煮椀		
豚肉 大根 人参 ささがきごぼう 青ねぎ 淡口しょうゆ みりん 削り節	12 18 12 10 5 6 0.6 3	
・あじのさんが焼き あじのさんが焼き 菜種油	1個 60 1	25.2
		脂質
		17.5

ごんたて名	14日	火
ぎゅうにゆう ごはん とりにくのたつたあげ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	625
黒砂糖 パン	5.5 55	
・ポトフ		
ソーセージ じゃがいも 玉ねぎ キャベツ 人参 鶏がらスープ コンソメの素 濃口しょうゆ 塩 こしょう 菜種油	18 48 36 24 18 1.2 0.6 0.24 0.3 0.02 0.12	
・鶏肉の竜田揚げ 鶏肉 しょうが にんにく でん粉 濃口しょうゆ 酒 菜種油	1個 50 0.5 0.3 4 2 0.5 3	28.4
		脂質
		22.6

ごんたて名	15日	水
ぎゅうにゆう ごはん みそしる さわらのてりやき		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	620
ご飯	80	
・みそ汁		
油あげ 冷凍豆腐 人参 玉ねぎ 大根 青ねぎ 干しわかめ 赤味噌 白味噌 削り節	3.6 36 12 10 6 6 0.6 8 5 4	
・鯖の照り焼き サワラ切身 でん粉 濃口しょうゆ 砂糖 みりん 菜種油	1個 50 0.3 3.6 1.9 1.9 0.5	29.7
		脂質
		16.6

ごんたて名	16日	木
ぎゅうにゆう パン にくだんこのスープ はるまき ひゅうがなつゼリー		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	626
パン	55	
・肉団子のスープ		
ミートボール 玉ねぎ 白菜 人参 青ねぎ しいたけ 鶏がらスープ 淡口しょうゆ	35 24 17 12 5 3 2 6	
・春巻 春巻 菜種油	1個 35 4	21.1
・日向夏ゼリー 日向夏ゼリー	1個 50	24.9
		脂質
		24.9

ごんたて名	17日	金
ぎゅうにゆう わかめごはん(げんりょう) かやくうどん ちくわのいそべあげ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	605
わかめごはんの素 ご飯	2.8 70	
・かやくうどん		
冷凍うどん 焼きかまぼこ 油あげ 人参 青ねぎ 淡口しょうゆ みりん 削り節 昆布	60 20 5 10 8 6 0.5 2 0.7	
・ちくわのいそべ揚げ 焼きちくわ 青のり 上新粉 塩 菜種油	1個 40 0.28 6 0.04 4	23.3
		脂質
		14.4

ごんたて名	20日	月
ぎゅうにゆう ごはん にくじゃが やさいかきあげ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	677
ご飯	80	
・肉じゃが		
牛肉 平天 糸こんにゃく じゃがいも 玉ねぎ 人参 さやいんげん 濃口しょうゆ 砂糖 みりん 菜種油 削り節	20 10 10 40 30 10 2.5 5 2.5 1 0.5 2	
・野菜かき揚げ 野菜かき揚げ 菜種油	1個 50 3	20.9
		脂質
		22

ごんたて名	21日	火
ぎゅうにゆう パン コンソメスープ ミンチカツ マーシャルピーンズ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	655
パン	55	
・コンソメスープ		
鶏肉 玉ねぎ キャベツ 人参 オニオンソテー 鶏がらスープ コンソメの素 塩 こしょう	18 36 30 12 12 2 1.4 0.33 0.01	
・ミンチカツ ミンチカツ 菜種油	1個 60 4	23.8
・マーシャルピーンズ マーシャルピーンズ	1個 10	28.3
		脂質
		28.3

ごんたて名	22日	水
ぎゅうにゆう ごはん はるまきスープ とりにくのレモンずがけ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	641
ご飯	80	
・春雨スープ		
焼き豚 春雨 玉ねぎ チンゲンサイ 人参 人参 もやし 鶏がらスープ 淡口しょうゆ	18 3.6 24 18 12 12 12 2 6	
・鶏肉のレモン酢がけ 鶏肉 でん粉 レモン果汁 濃口しょうゆ 砂糖 酒 菜種油	1個 50 6 2.3 3 2.5 0.6 3	24.3
		脂質
		20.6

ごんたて名	23日	木
ぎゅうにゆう うすまきパン ビーフシチュー やぎとうもろこし		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	587
パン	55	
・ビーフシチュー		
牛肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 しめじ グリーンピース マッシュルーム トマトケチャップ ハヤシルウ ウスターソース コンソメの素 塩 こしょう 菜種油	30 40 40 10 5 7 3 1.2 10 0.5 0.5 0.2 0.02 0.5	
・焼きとうもろこし とうもろこし 塩 菜種油	1個 35 0.5 0.5	22.8
		脂質
		21.8

ごんたて名	24日	金
ぎゅうにゆう ごはん はっほうさい あげシューマイ パイナップル(缶)		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	649
ご飯	80	
・八宝菜		
豚肉 むきえび 玉ねぎ 白菜 人参 たけのこ チンゲンサイ 鶏がらスープ 淡口しょうゆ こしょう ごま油 菜種油	25 10 36 25 12 12 6 2 4 0.01 0.5 1	
・揚げシューマイ シューマイ 菜種油 ・パイナップル(缶) パイナップル	2個 36 3 1個 30	24.5
		脂質
		22.3

ごんたて名	27日	月
ぎゅうにゆう かやくごはん すまし汁 いかのてんぷら		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	618
かやくごはんの素 ご飯	23 80	
・すまし汁		
焼きかまぼこ 冷凍豆腐 人参 大根 青ねぎ 干しわかめ 淡口しょうゆ 削り節	12 24 12 12 6 0.5 6 3	
・いかのてんぷら いかのてんぷら 菜種油	1個 40 3	23.5
		脂質
		18.1

ごんたて名	28日	火
ぎゅうにゆう げんりょうパン カレーうどん フランクフルト		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	667
パン	45	
・カレーうどん		
冷凍うどん 牛肉 油あげ 玉ねぎ 人参 青ねぎ カレールー 濃口しょうゆ みりん 削り節 昆布	60 20 5 30 15 5 14 4 1 3 0.5	
・フランクフルト フランクフルト 菜種油	1個 40 0.5	27.3
		脂質
		28.7

ごんたて名	29日	水
ぎゅうにゆう ごはん みそしる いわしのかばやき アセロラゼリー		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	679
ご飯	80	
・みそ汁		
油あげ 冷凍豆腐 人参 玉ねぎ 大根 青ねぎ 干しわかめ 赤味噌 白味噌 削り節	3.6 36 12 10 6 6 0.6 8 5 4	
・鯛の蒲焼き 鯛 しょうが でん粉 濃口しょうゆ 砂糖 みりん 菜種油 ・アセロラゼリー アセロラゼリー	1個 30 1 5 6 3 1 3 1個 40	25.8
		脂質
		18.4

ごんたて名	30日	木
ぎゅうにゆう パン コーンスープ コロッケ いちごジャム		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	574
パン	55	
・コーンスープ		
鶏肉 玉ねぎ キャベツ 人参 コーン 鶏がらスープ コンソメの素 塩 こしょう	18 24 24 12 20 2 0.6 0.1 0.01	
・コロッケ コロッケ 菜種油 ・いちごジャム いちごジャム	1個 50 3 1個 10	21.8
		脂質
		20

ごんたて名	31日	金
ぎゅうにゆう ごはん トックスープ チヂミ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	643
ご飯	80	
・トックスープ		
鶏肉 韓国餅 玉ねぎ 人参 大根 しいたけ 青ねぎ 鶏がらスープ 淡口しょうゆ 酒 塩 こしょう	20 25 24 12 12 5 5 2 5 0.5 0.02 0.01	
・チヂミ チヂミ 菜種油	1個 50 0.5	20.6
		脂質
		16.2