



給食だより 5月号

令和3年度
明峰小学校

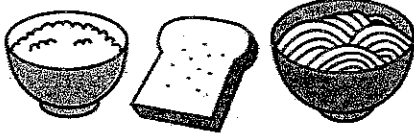
若葉が目まぶしく、初夏の風を感じる季節になりました。新学期が始まり1か月が経ちますが、子どもたちも新たな環境に少しずつ慣れてきたことでしょう。しかし、たまった疲れが出てくる時期でもあります。楽しい毎日を送るためにも、早寝・早起きをし、食事をしっかり食べて、元気な心と体をつくりましょう。

朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい！

- ① 1日を元気にスタートできる。(体温が上がり、体が目覚める。)
- ② 集中力がアップする。(脳にエネルギーが補給されて、やる気が出る。)
- ③ お通じがよくなる。(腸が刺激され、よく働くようになる。)
- ④ 生活リズムがよくなる。(脳や体に生活のリズムができ、心も体も健康になる。)

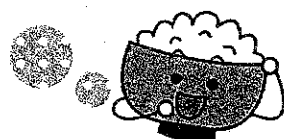


★栄養バランスのよい朝ごはんを心がけましょう！

主食	主菜	副菜
主にエネルギーになる 「炭水化物」を多く含む食べ物	主に体をつくる 「たんぱく質」を多く含む食べ物	主に体の調子を整える「ビタミン」「無機質」「食物繊維」を多く含む食べ物
		
ご飯、パン、めん類など	肉、魚、卵、大豆製品などを多く使ったおかず	野菜、きのこ、いも、海藻類などを多く使ったおかず

♪朝ごはんをきちんと食べるために・・・

- ① 早寝・早起きをする。
(体内時計ができ、目がぱっちり覚める。食べる時間ができる。)



- ② 食べすぎに気をつける。

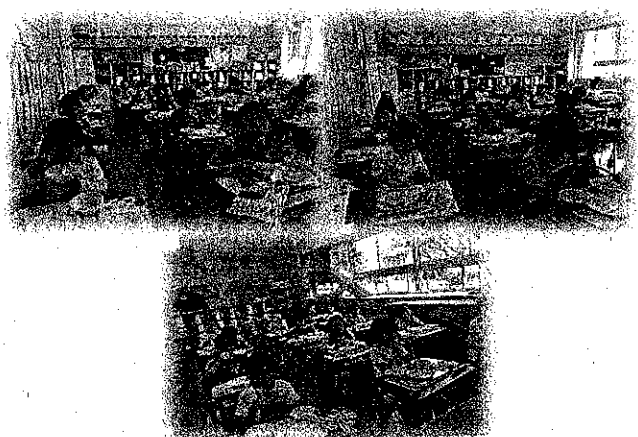
参考に見てみてください！

(前夜の食べすぎに注意。) 埼玉県HP「誰でもつくれる朝ごはんメニュー集」

<https://www.pref.saitama.lg.jp/f2211/910-20100107-53.html>

1年生の給食が始まりました！

4月16日(金)から1年生の給食が始まりました。コロナ禍のため、例年以上に給食時間のルールも多く大変ですが、子どもたちはルールをきちんと守り、給食時間を過ごすことができています。教室をのぞくと美味しそうに食べてくれていてうれしく思います。3クラスともほとんど残菜がなく、とてもよく食べています。苦手な食べ物もあると思いますが、給食を通して「苦手なものにも挑戦しよう」という気持ちが育ち、徐々に食べることができるようになるといいなと思っています。





5月分学校給食予定献立表



【目標】 みんなで楽しく何でも食べよう

令和3年度

所沢市立明峰小学校

日	曜日	1日通い こどもの日献立	献立名	(赤) 主に体を作る食品	(緑) 主に体の調子を整える食品	(黄) 主にエネルギーになる食品	1人あたり kcal	たんぱく質 g
6	木	みそうどん	牛乳 ささかまのゆかりあげ キャベツのしおこんぶあえ かしわもち	牛乳 ぶたにく みそ あぶらあげ ささかまほこ しおこんぶ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ ゆかり しいたけ ほうれんそう キャベツ きゅうり	うどん こむぎこ あぶら かしわもち	589	26.7
7	金	チキン カレーライス	牛乳 ゆでスナッパえんどう ナタデココポンチ	牛乳 とりにく	にんじん たまねぎ しょうが にんにく スナッパえんどう パイナップル みかん もも	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら バター マヨネーズ	678	20.2
10	月	シュガー あげパン	牛乳 とりにくとひよこまめのトマトに コーンサラダ	牛乳 ひよこまめ ハム とりにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん とうもろこし キャベツ	パン あぶら さとう じゃがいも	605	23.6
11	火	たけのこごはん	牛乳 かつおのしんたまソースかけ かぶのみそしる アスパラのおかかあえ	牛乳 とりにく かつお とうふ あぶらあげ みそ かつおぶし	たけのこ にんじん しいたけ さやえんどう たまねぎ かぶ えのき アスパラ もやし	こめ さとう あぶら かたくりこ	564	27.4
12	水	とんこつラーメン	牛乳 ツナぎょうざ だいこんときゅうりのピリからづけ	牛乳 ぶたにく ツナ	にんにく しょうが にんじん キャベツ きくらげ ねぎ とうもろこし メンマ たまねぎ だいこん きゅうり	ちゅうかめん あぶら ぎょうざのかわ こむぎこ さとう	601	23.6
13	木	ふきごはん	牛乳 さわらののりマヨやき さわにわん じゃこサラダ	牛乳 とりにく あおのり かまぼこ ぶたにく さわら あぶらあげ ちりめんじゃこ	しいたけ こんにゃく にんじん ふき しょうが きょうな たけのこ ごぼう こまつな きゅうり	こめ あぶら さとう マヨネーズ	613	26.6
14	金	やきたて ココアパン	牛乳 フライドチキン プチプチむぎスープ こんさいソテー	牛乳 とりにく ベーコン	にんじん キャベツ たまねぎ れんこん だいこん にんにく さやいんげん	パン ホットケーキミックス ココア はちみつ さとう むぎ こむぎこ かたくりこ あぶら バター	601	24.9
17	月	ピースコーン ピラフ	牛乳 あじフライ たまごスープ 春キャベツのサラダ	牛乳 ベーコン あじ とりにく たまご ツナ	グリーンピース とうもろこし たまねぎ セロリ にんじん きょうな だいこん キャベツ あかピーマン きピーマン	こめ バター あぶら こむぎこ パンこ さとう	583	23.4
18	火	ごはん	牛乳 イカのさらさやき 新じゃがのそぼろに ほうれんそうのごまあえ	牛乳 イカ ぶたにく	しょうが したき にんじん たまねぎ しいたけ さやいんげん ほうれんそう もやし	こめ さとう あぶら じゃがいも ごま かたくりこ	566	26.5
19	水	ごはん	牛乳 あげしゅうまい マーボーどうふ チンゲンサイのナムル	牛乳 しゅうまい ぶたにく とうふ みそ	にんじん なら ねぎ にんにく しょうが しいたけ たけのこ チンゲンサイ もやし	こめ あぶら さとう かたくりこ	623	27.6
20	木	1~4年・かがやき 通足 カレーパン	牛乳 新じゃがと春キャベツのスープ イカとだいこんのサラダ	牛乳 ぶたにく イカ ウインナー	にんにく しょうが にんじん たまねぎ セロリ キャベツ だいこん とうもろこし	パン こむぎこ あぶら パンこ じゃがいも マヨネーズ	657	23.6
21	金	かきあげてんどん	牛乳 そうめんじる かわちばんかん	牛乳 ちくわ とりにく あぶらあげ かまぼこ	さつまいも たまねぎ にんじん えのき きょうな ねぎ かわちばんかん	こめ こめこ こむぎこ かたくりこ あぶら さとう そうめん	608	17.9
24	月	こどもパン スライス	牛乳 ハムカツ トマトスープ アスパラサラダ	牛乳 ハム ベーコン たまご	たまねぎ にんじん セロリ ほうれんそう トマト アスパラ キャベツ とうもろこし にんにく	パン こむぎこ あぶら パンこ さとう	702	25.1
25	火	ごはん	牛乳 さばのぶんかぼし たけのこのうまに みそきんぴら	牛乳 さばのぶんかぼし なまあげ とりにく ぶたにく みそ	たけのこ にんじん しいたけ さやえんどう たまねぎ こんにゃく ごぼう れんこん さやいんげん	こめ さとう あぶら かたくりこ	622	30.3
26	水	春キャベツと ツナのスパゲティ	牛乳 うずらたまごくしフライ コロコロサラダ	牛乳 ベーコン ツナ うずらたまごくしフライ	マッシュルーム キャベツ にんじん たまねぎ だいこん きゅうり えだまめ とうもろこし	スパゲティ あぶら バター さとう	600	25.5
27	木	なめし	牛乳 てりやきハンバーグ 新じゃがいもとわかめのみそしる こんにゃくのいりに	牛乳 ちりめんじゃこ とりにく ぶたにく わかめ あぶらあげ とうふ みそ	こまつな たまねぎ しょうが えのき こんにゃく	こめ パンこ さとう かたくりこ じゃがいも あぶら	564	26.3
28	金	タンタン そぼろどん	牛乳 ちゅうかコーンスープ もやしのちゅうかサラダ	牛乳 ぶたにく こうやどうふ みそ とりにく たまご	しいたけ ねぎ しょうが にんにく とうもろこし もやし きゅうり にんじん	こめ あぶら さとう かたくりこ	583	26.9
31	月	チキンライスの ホワイトソースかけ	牛乳 こふきいも コールスローサラダ	牛乳 とりにく ベーコン スキムミルク ハム	とうもろこし にんじん たまねぎ にんにく マッシュルーム だいこん グリンピース キャベツ きゅうり	こめ バター あぶら さとう こむぎこ じゃがいも	597	21.6
平均							609	24.9

☆ 材料入荷の都合により献立が変更になることがあります。予めご了承ください。

☆ 給食セット(ばし・マスク・ナプキン)は毎日持たせてください。

5/5

端午の

節句

別名「菖蒲の節句」ともい、菖蒲湯に入って厄をはらい、かしわもちやちまきを食べて、男の子の健やかな成長と幸せを願います。中国から伝わった厄よけの行事がもとになり、「菖蒲」が「尚武・勝負」に通じることから、江戸時代に男の子の節句となりました。

