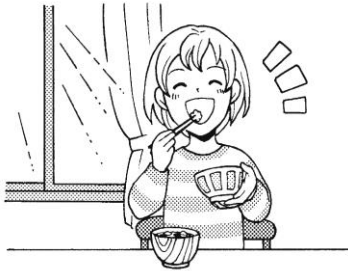




《 5月の目標 朝ごはんを食べよう 》

1日は朝ごはんから始まる



朝ごはんを食べると、エネルギーや栄養素を補給することができます。さらに体温を上げて脳や体を目覚めさせて、活動できる状態に切りかえます。また、胃や腸の動きをよくして排便を促し、便秘の予防に役立ちます。

1日を元気に始めるために、朝ごはんは欠かすことができません。毎日必ず、朝ごはんを食べってから登校するようにしましょう。

朝ごはんを食べたら トイレに行こう
朝ごはんを食べると腸の動きが活発になり、うんちが出やすくなります。ところがうんちを我慢していると、便意を感じにくくなり、便もかたくなって便秘になりやすくなります。朝ごはんを食べたらトイレに行って、うんちを出す習慣をつけましょう。



Table with columns: 日 (Date), 主食 (Main Dish), 牛乳 (Milk), おかず (Side Dish), 赤のたべもの (Red food), 緑のたべもの (Green food), 黄のたべもの (Yellow food), エネルギー (Energy), 脂質 (Fat), 献立メモ (Menu Note). Rows include dates from 1st to 18th of the month.

日 曜日	主食 しゅしょく	牛乳	おかず しゅさい ふくさい しる 主菜/副菜/汁	赤のたべもの  緑のたべもの  黄のたべもの 				エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量	献立メモ		
				1群	2群	3群	4群				5群	6群
19 金	 ごはん		さばのみそだれがけ ポテトサラダ のっぺい汁 1年生適足	さば ハム 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	しょうが きゅうり キャベツ ごぼう 大根 ねぎ	米 じゃがいも 砂糖 こんにやく 片栗粉	油 ごま マヨドレ	650kcal 25.5g	28.3g 2.2g	さばのみそ 煮もおいしい けれど、焼い たさばにみそ だれをたっぷり かけてもおい しいです。
22 月	 焼き鶏丼		アーモンドフィッシュ 梅じそ和え	鶏肉 鶏卵 かまぼこ	牛乳 いりこ	にんじん 絹さや	白菜 きゅうり 大根	米 砂糖 水あめ	ごま 油 アーモンド	574kcal 30.7g	17.7g 1.9g	焼き鶏丼 は、ごはん が進む料 理です。ご はんも残さ ず食べま しょう。
23 火	 あんかけきしめん		いかの変わり焼き 杏仁豆腐	豚肉 いか	牛乳 寒天	にんじん 小松菜	キャベツ もやし 白菜 しめじ	麵 片栗粉 砂糖		544kcal 29.8g	11.7g 2.6g	杏仁豆腐を 寒天で作 ります。
24 水	 ごはん		ニラレバ炒め ピリ辛きゅうり えびボールスープ	豚肉 豚レバー えびボール	牛乳	にんじん 小松菜 にら	しょうが にんにく たけのこ もやし しいたけ きゅうり 大根 白菜 玉ねぎ	米 片栗粉 砂糖 春雨	油	573kcal 24.1g	16.5g 2.7g	鉄分を多く 含む豚レ バーとにら で「ニラレ バ炒め」を 作ります。
25 木	 コッペパン		ほうれん草のキッシュ イタリアンサラダ レタスのスープ ジャム	ベーコン おから 鶏卵 ハム	牛乳 生クリーム	パプリカ ほうれん草 にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン レタス レモン汁	パン 砂糖 ジャム	油	551kcal 22.2g	21.8g 2.4g	ほうれん 草・卵・牛 乳・生ク リームで キッシュを 作ります。
26 金	 ごはん		豆腐ハンバーグ 寒天サラダ 新じゃがのみそ汁	豆腐 豚肉 凍り豆腐 鶏卵 油揚げ みそ	牛乳 寒天	パプリカ にら	玉ねぎ キャベツ きゅうり 大根 えのき	米 パン粉 砂糖 じゃがいも	油 ごま	602kcal 26.0g	20.7g 2.2g	お豆腐を入 れるとふん わりやわら かいハン バーグにな ります。
29 月	 ごはん		ししゃものフリッター キムチチーズ肉じゃが おひたし	ししゃも 鶏卵 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草	玉ねぎ 白菜 キムチ 白菜 もやし	米 小麦粉 じゃがいも 砂糖	油	637kcal 30.3g	20.8g 1.8g	「キムチ ーズ肉じゃ が」好評な 料理です。
30 火	 みそタンメン		ひじきと小松菜のかにかま和え 凍り豆腐のあべかわ (みそタンメンの汁)	豚肉 かにかま 凍り豆腐 きなこ みそ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜 青梗菜	にんにく しょうが 玉ねぎ コーン メンマ もやし ねぎ キャベツ	麵 片栗粉 砂糖	油	577kcal 25.7g	17.6g 2.8g	戻した凍 り豆腐に片 栗粉につ けて揚げて 、きなこを たっぷり混 ぜます。
31 水	 ごはん		たけのことふきの煮物 マンナンサラダ おかひじきのすまし汁	鶏肉 ツナ 豆腐	牛乳 焼きのり	にんじん おかひじき	たけのこ ふき しめじ しいたけ きゅうり キャベツ 玉ねぎ	米 こんにやく 砂糖	油 ごま マヨドレ	537kcal 23.0g	17.7g 2.4g	旬のふき、 たけのこを 使った献立 です。味わ いましょう。

* 献立は都合により変更することがあります。

小学生(中学年)の栄養量目標値は、エネルギー 650kcal、たんぱく質 21.1~32.5g、脂質 14.4~21.7g、食塩相当量は2.0g未満です。

給食費について

5月より、1ヶ月5,800円+手数料
55円が指定口座より引き落とし
になりますので、ご準備をお願い
します。くわしくは、先日配布され
た「給食費口座振替について(お
願い)」のプリントをご覧ください。

食育ナフキンについて

1年生には、入学式で配布されたまし
た。食育ナフキンは、茅野市学校教育
課の窓口で購入できます。税込み56
1円です。



給食時の身支度について

給食準備の時は、コロナ前と同じように、マスクをします。マスクは、給食
専用のものに替えていただいても、普段しているものをそのまま使ってい
ただいてもどちらでも結構です。

チェックしよう! 給食当番の身支度



- ・爪は短く切ってありますか?
- ・ハンカチを用意しましたか?
- ・石けんで手を洗いましたか?
- ・白衣はきれいですか?
- ・マスクをきちんとつけていますか?
- ・帽子(三角巾)から髪が出ていませんか?

給食当番になった人は、衛生的な配ぜんができるように、
身支度を確認しましょう。