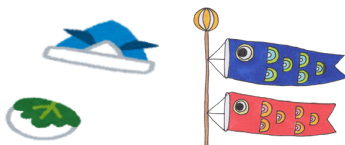


5月給食だよ



志木市立宗岡第二小学校
令和5年5月号

1日は朝ごはんから始まる



～朝ごはんを食べるといいことが3つ～

- ①エネルギーや栄養素の補給
- ②胃腸を活発にして排便を促す
- ③脳や体が目覚めて生活リズムが整う

このように朝ごはんを食べるといいことがたくさんあります。しかし朝は何かと忙しく、「食べる時間がない」という声もよく聞きます。今あまり食べていない人が、いきなり一汁三菜の朝ごはんを食べようとするのは難しいので、少しずつステップアップして食べる習慣を身につけましょう！

ステップ1：主食のみ(おにぎりや食パンなど)

食べていない人はまず食べる習慣をつけましょう。

ステップ2：主食+1品(納豆やチーズなど)

そのまま食べられるものを選ぶと簡単に続けられます。

ステップ3：バランスを考える(主食+主菜+副菜)

品数を増やすのが大変という方にはおにぎりにお肉や野菜が入った味噌汁などもおすすめです。

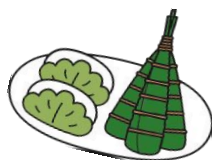
このように少しずつでも朝ごはんを食べる習慣が身につくといいなと思います。

1年生(ねんせい)のみなさん、学校(がっこう)には慣(な)れましたか？2年(ねん)～5年生(ねんせい)のみなさんも、新(あた)らしい学年(がくねん)・クラス(くらす)はどうですか？

最初(さいしょ)は誰(だれ)でも緊張(きんちょう)します。その疲(つか)れが出(で)てくる時期(じき)でもあるので、しっかり食(た)べて、たっぷり寝(ね)て体調(たいちょう)を整(ととの)え(ととのえ) これからも元(げん)気(き)に学(が)校(こう)生(せい)活(かつ)が送(おく)れるようにしましょう。



『端午の節句』



端午の節句とは男の子が健康で元気に成長することを願う行事です。「こいのぼり」や「かぶと」を飾ります。そして「ちまき」や「かしわもち」を食べてお祝いします。

なぜ柏餅を食べるか知っていますか？

柏餅に使われる柏の葉は若葉が出るまで古い葉が落ちないことから『跡継ぎがいなくならない＝子孫繁栄』という縁起の良いものとされ、子ども達の健やかな成長を願っています。



『かいそう』いろいろ



海藻の主な栄養素は「カルシウム」・「鉄」・「食物繊維」です。海藻と一言で言っても種類はたくさんあります。わかめや昆布だけでなくひじきやもずく、海苔や青のりも仲間です。学校給食でよく登場する「わかめ」の旬は春です。

海の中で育っているときはうす茶色をしています私たちがよく見かけるわかめは緑色をしています。

これは収穫したわかめをお湯に通すと緑色に変化するからです☆



旬の食材～かつお～

鰹には春と秋の2つの旬があります。春の鰹は「初がつお」と呼ばれ、秋の鰹は「戻りがつお」と呼ばれます。

春のものはさっぱりした味に対して、秋のものは脂がのった濃厚な味わい。よく食べられる刺身やたたきは薬味としてネギやにんにく、生姜などと一緒に食べることで臭みを和らげます。

また、ビタミンB1の働きが高まり、疲労回復効果が期待されます。鰹にはビタミンDも多く含まれ、カルシウムの吸収を助け、骨粗鬆症(こつそしょう)の予防にも役立ちます。脳神経を活性化するDHAや血液をサラサラにするEPAといった体に良いn-3系脂肪酸も含まれ生活習慣病の予防にも有効です。



令和5年度

5月の予定献立表



志木市立宗岡第二小学校

日	曜	こんだてめい			I献立 - たんぱくしつ		おもにからだをつくる しょくひん(あか)	おもにねつやちからになる しょくひん(きいろ)	おもにからだのちょうしを ととのえるしょくひん(みどり)
		しゅじょく	のみもの	お か ず	Kcal	g			
1	月	ごはん 	ぎゅうにゅう 	かつおのしんたまソース たけのこのみそしる	537	30.5	かつお あぶらあげ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	こめ でんぷん あぶら さんおんとう ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんにく にんじん ねぎ こまつな たけのこ
こどもの日									
2	火	ちゅうかおこわ 	ぎゅうにゅう 	カリカリチキン やさいスープ カラマンダリン(くだもの)	621	26.8	とりにく やきふた うずらのたまご ぎゅうにゅう	こめ もちごめ コーンフレーク パンこ あぶら ごまあぶら はくりきこさんおんとう	たけのこ ほししいたけ えのきだけ キャベツ にんにく たまねぎ ねぎ にんじん ぶなしめじ カラマンダリン
3	水	憲法記念日							
4	木	みどりの日							
5	金	こどもの日							
8	月	ごはん 	ぎゅうにゅう 	チキンチキンごぼう てづくりワタンスープ	639	22.7	ふたにく とりにく ぎゅうにゅう	こめ あぶらさんおんとう ごまあぶら わんたんのかわ かたくりこ	もやし ごぼう にんじん ほししいたけ ねぎ こまつな
9	火	ごはん 	ぎゅうにゅう 	さわらのさいきょうやきふう ほうれんそうのいそあえ さわにわん	501	30.1	さわら しろみそ のり ふたにく ぎゅうにゅう	こめさんおんとう でんぷん	ほうれんそう たけのこ もやし ねぎ にんじん しいたけ
10	水	むぎごはん 	ぎゅうにゅう 	キャベツたっぷりメンチカツ ミニトマト だいこんのみそしる	626	27.5	たまご ふたにく あぶらあげ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ パンこ はくりきこ あぶら	ミニトマト たまねぎ キャベツ にんじん だいこん ねぎ こまつな
11	木	しょくパン 	ぎゅうにゅう 	ツナトースト ポークビーンズ はるやさいのこうみだれサラダ	653	29.9	ふたにく ツナ だいず ぎゅうにゅう	しょくパン マヨネーズ じゃがいもさんおんとう さとう あぶら ごまあぶら	きゅうり たまねぎ キャベツ しょうが にんにく にんじん アスパラガス さやえんどう ねぎ パセリ
12	金	アスパラベ-コンブラフ 	ぎゅうにゅう 	ミネストローネ らぶく	608	27.0	ベーコン いんげんまめ ウィンナー ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも オリーブあぶら あぶら やきふた ばたー ぐらにゆ-とう	とうもろこし たまねぎ あすばらがす きゃべつ ばせり
15	月	むぎごはん 	ぎゅうにゅう 	とりとまめのドライカレー パリパリサラダ かわちばんかん(くだもの)	654	24.0	とりにく だいず ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ はくりきこ ワタンのかわ あぶら ごまあぶら	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり かわちばんかん
16	火	ちゅうかめん 	ぎゅうにゅう 	かんとんめん てづくりジャンボぎょうざ	732	27.5	ふたにく ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ぎょうざのかわ あぶら ごまあぶら でんぷん	もやし たまねぎ にんじん いら チンゲンサイ ほししいたけ たけのこ しょうが にんにく ねぎ キャベツ
17	水	ごはん 	ぎゅうにゅう 	あじのしおやき しんじゃがとこまつなのとさあえ かぶのみそしる	534	28.6	あじ あぶらあげ しろみそ あかみそ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう ごまあぶら	こまつな にんじん かぶ
18	木	ごはん 	ぎゅうにゅう 	ふたにくのしょうがやき おかかあえ やさいのみそしる	564	28.9	ふたにく とうふ あぶらあげ あかみそ しろみそ わかめ ぎゅうにゅう	こめさんおんとう あぶら	もやし きゅうり にんじん たまねぎ にんにく しょうが ねぎ
19	金	ひじきごはん 	ぎゅうにゅう 	ほっけのからあげ みそけんちんじる	597	28.7	とりにく ひじき あぶらあげ とうふ ほっけ しろみそ ぎゅうにゅう	こめ あぶらさんおんとう こんにやく さといも あぶら でんぷん	にんじん しょうが だいこん ねぎ
22	月	ごはん 	ぎゅうにゅう 	ホイコーロー ちゅうかスープ	568	20.8	ふたにく ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぷん あぶら ごまあぶら	もやし にんにく キャベツ ねぎ あおピーマン あかピーマン チンゲンサイ しいたけ にんじん たまねぎ
23	火	ゆかりごはん 	ぎゅうにゅう 	にくじゃが とうみょうのみそしる	564	23.4	ふたにく あぶらあげ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも あぶら さんおんとう しらたき	ゆかり にんじん たまねぎ とうみょう
24	水	うどん 	ぎゅうにゅう 	はるのかおりうどん ごまだんご	562	23.2	とりにく あぶらあげ ワカメ ぎゅうにゅう	うどん さつまいも あぶら さんおんとう しらたまこ しょうしんこ しろごま	さんさいミックス たけのこ ほししいたけ ねぎ
25	木	はつかつおごはん 	ぎゅうにゅう 	ワカメのあえもの なめことうふのみそしる	521	24.4	かつお とうふ ワカメ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	こめ でんぷんさんおんとう あぶら ごまあぶら しろごま	きゅうり しょうが にんじん とうもろこし なめこ ねぎ
26	金	ごはん 	ぎゅうにゅう 	揚げ照りチキン だいこんときゅうりのごますあえ くだくさんみそしる	570	26.8	とりにく あぶらあげ しろみそ とうふ ぎゅうにゅう	こめ でんぷんさんおんとう あぶら ごまあぶら さといも こんにやく ごま	きゅうり だいこん にんじん ねぎ しょうが
29	月	むぎごはん 	ぎゅうにゅう 	ちゅうかどん ピリからきゅうり わかめスープ	566	23.2	むきえび うずらのたまご いか ふたにく ワカメ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ でんぷん さんおんとう あぶら ごまあぶら	きゅうり しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ ねぎ ほししいたけ はくさい チンゲンサイ
30	火	チキンライス 	ぎゅうにゅう 	チーズオムレツ (オムライスにしてたべます) ポトフ	601	27.1	たまご チーズ とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも あぶら バター	にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム
31	火	ごはん 	ぎゅうにゅう 	さばのかおりあげ のりあえ はるキャベツのみそしる	602	29.1	さば きざみのり あぶらあげ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	こめさんおんとう でんぷん あぶら	もやし しょうが こまつな にんにく ねぎ にんじん キャベツ

☆志木市減塩プロジェクト・・・減塩メニューに塩分をのせています。

★材料などの都合で、その日の献立が変更になる場合があります。

☆今月の給食費の引き落としは5月8日です。(再引き落としは15日になります。)残高のご確認をお願いします。



志木市減塩プロジェクトのロゴマークです