

じょうずにきゅうしょくのじゅんびをしよう



指導事項

- ていがかねん ○正しい食器の並べ方がわかる ○朝食を毎日食べる
- 中学年 ○正しい食器の並べ方で食事をする事ができる ○朝食の大切さを知り、栄養を考えて毎日朝ご飯を食べる
- 高学年 ○効率のよい配膳方法を考えたり、きれいに盛り付けるなど相手を思いやり配膳することができる
- 自分の健康を考え、主食、主菜、副菜のそろった朝ご飯を毎日食べることができる

日	こんだてめい	おもなしょくひん			えいようか
		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	
1 (金)	むぎごはん おちゃぼっぱ あつやきたまご ツナとわかめのサラダ じゃがいもとあつあげのみそしる ぎゅうにゅう	5月2日 八十八夜 こめ むぎ おちゃぼっぱ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう たまご つな わかめ あつあげ あわせみそ	レモンじる キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ	エネルギー 575 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 2.2 g
7 (木)	しろごはん そぼろごはん すましじる いっしょくごさかな ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とりにく だいず かまぼこ とうふ わかめ ミニフィッシュ	たまねぎ にんじん いんげん しょうが えのきたけ ねぎ	エネルギー 578 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 2.2 g
8 (金)	むぎごはん マーボーどうふ かいそうサラダ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら でんぶん ゴまあぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とりにく だいず あかだしみそ かいそうサラダ	しいたけ たまねぎ にんじん にら しょうが にんにく キャベツ きゅうり	エネルギー 610 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 2.2 g
11 (月)	ミルクコッペパン スパゲティナポリタン コールスローサラダ ぎゅうにゅう	ミルクパン スパゲティー あぶら マヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう ベーコン つな	たまねぎ にんじん ぶなしめじ ピーマン レモンじる キャベツ きゅうり コーン	エネルギー 550 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 2.3 g
12 (火)	しろごはん かつおのごまがらめ もやしのおかかあえ とうふとこまつなのみそしる ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう かつお くきわかめ かつおぶし とうふ あぶらあげ あわせみそ	にんじん もやし こまつな たまねぎ えのきたけ ねぎ	エネルギー 587 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 2.0 g
13 (水)	しよくパン りんごジャム ハンバーグのケチャップソース アーモンドサラダ コンソメスープ ぎゅうにゅう	パン りんごジャム あぶら さとう アーモンド じゃがいも	ぎゅうにゅう ハンバーグ ミックスビーンズ ベーコン	たまねぎ マッシュルーム にんじん きゅうり もやし ぶなしめじ セロリー	エネルギー 608 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 2.9 g
14 (木)	むぎごはん チキンカレー フルーツカクテル ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも あぶら さくらんぼゼリー	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく りんご みかん バイン おとう	エネルギー 628 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 1.9 g
15 (金)	むぎごはん とうふとにらのちゅうかに パンパンジーサラダ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ゴまあぶら しろごま ねりごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりささみ	ぶなしめじ たまねぎ にんじん にら たけのこ しょうが レモンじる キャベツ きゅうり	エネルギー 588 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 1.5 g
18 (月)	しろごはん にくじゃが もやしのじゃこあえ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも あぶら さとう ゴまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめん	こんにやく にんじん たまねぎ えだまめ もやし キャベツ	エネルギー 573 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 13.8 g 食塩相当量 1.6 g
19 (火)	しろごはん きびなごフライ わかめサラダ ふしめんじる ぎゅうにゅう	食育の日 徳島県郷土料理 こめ あぶら しろごま さとう ふしめん	ぎゅうにゅう きびなご わかめ やきちくわ あぶらあげ	にんじん きゅうり キャベツ しいたけ たまねぎ ねぎ	エネルギー 579 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 1.9 g
20 (水)	コッペパン オムレツ アスパラガスのマヨネーズあえ コーンクリームスープ ぎゅうにゅう	パン しろごま ねりごま マヨネーズ さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう オムレツ ベーコン チーズ	アスパラガス キャベツ にんじん たまねぎ コーン コーンクリーム	エネルギー 619 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 29.4 g 食塩相当量 2.8 g
21 (木)	しろごはん さけのこうみソース ごもくいため きのこのみそしる ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ゴまあぶら ごま	ぎゅうにゅう さけ てんぶら とうふ あぶらあげ あわせみそ	しょうが にんにく ねぎ にんじん キャベツ もやし いんげん たまねぎ えのきたけ ぶなしめじ	エネルギー 564 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 14.1 g 食塩相当量 2.3 g
22 (金)	むぎごはん ハヤシライス あまなつサラダ ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく スキムミルク なまクリーム	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく あまなつみかん キャベツ きゅうり レモンじる トマト	エネルギー 598 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 1.7 g
25 (月)	ミルクねじりパン チキンビーンズ フレンチサラダ オレンジ ぎゅうにゅう	ミルクパン じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう だいず とりにく チーズ ハム	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ きゅうり コーン ネーブルオレンジ	エネルギー 572 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 21 g 食塩相当量 2.7 g
26 (火)	しろごはん さばのしおやき きんぴらごぼう かきたまじる ぎゅうにゅう	こめ ごま あぶら さとう ゴまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう さば てんぶら たまご かまぼこ とうふ	ごぼうこんにやく にんじん いんげん たまねぎ えのきたけ ねぎ	エネルギー 601 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 2.3 g
27 (水)	せわりパン ウィンナー ゆでやさい ミネストローネ ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ウィンナー ベーコン	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ セロリー トマト にんにく	エネルギー 515 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 25.2 g 食塩相当量 2.6 g
28 (木)	しろごはん あじフライ こんぶあえ とうふのみそしる ぎゅうにゅう	こめ あぶら しろごま ゴまあぶら さとう	ぎゅうにゅう あじフライ こんぶ とうふ あぶらあげ あわせみそ	もやし きゅうり にんじん たまねぎ ぶなしめじ ねぎ	エネルギー 597 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 1.8 g
29 (金)	わかめごはん カレーうどん キャベツのサラダ レモンゼリー ぎゅうにゅう	こめ うどん あぶら さとう レモンゼリー	わかめ ぎゅうにゅう とりにく ハム かつおぶし	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン	エネルギー 569 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 13.8 g 食塩相当量 2.4 g

※入荷の都合、天候による急な休校により献立および材料の一部を変更することがありますので、予めご了承ください。

※地場産物(小郡市三井郡でとれる食材)を太字で示しています。給食で使用する予定です。

※毎月19日は食育の日。家庭や学校で食べ物や食について考える日です。5月の給食では19日(火)に徳島県の郷土料理「ふしめん汁」を実施します。



10代のうちに！カルシウム貯金



カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来、骨がもろくなる骨粗しょう症になりやすくなります。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークになります。そのため、10代の頃に骨密度を高めてカルシウム貯金をすることが大切です。牛乳を積極的に飲み、カルシウム貯金をしましょう。カルシウムが多い食品は、牛乳・乳製品のほかに小魚、大豆製品、青菜などがあります。