

5月の給食献立表

平成23年4月28日
相模原市立谷口小学校

日 曜	主食 牛乳	おかず	ざいりょうとおもなはたらき			エネルギー 脂質	たんぱく質 食塩相当量	家庭で 補いたい 食品	こんだて メ モ
			血や肉や 骨をつくる	熱や力の もとになる	体の調子を ととのえる				
2 月	★ ごはん 牛乳	さわらの みそマヨネーズむし すましじる	牛乳 とうふ さわら(魚) みそ うずらたまご	ごはん マヨネーズ	こまつな にんじん えのきたけ	643.0 22.7	29.5 2.1	いも類	今月は旬のたけのこを使っ て、たけのこ ごはん(13 日)、たけの こ豚肉のオ イスターソー ス炒め(16 日)、若竹汁 (19日)を作 ります。たけ のこは繊維が 多いので、便 秘を防ぐ効果 があります。
6 金	いちご むしパン 牛乳	スパゲティミートソース もやしのソテー かたぬきチーズ	牛乳 ぶたにく こなチーズ かたぬきチーズ	あぶら スパゲティ ホットケーキ用小麦粉	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ もやし 伊コビュレ	650.0 22.2	27.6 2.8	海藻類	
9 月	アスパラ ピラフ 牛乳	ひよこまめのスープ ヨーグルトポンチ	牛乳 ひよこまめ ウインナーソーセージ ヨーグルト ベーコン	こめ じゃがいも バター あぶら	にんじん こまつな コーン たまねぎ グリーンアスパラ パナ みかん バイロ 枵ゆ	610.0 16.0	19.9 2.6	さかな	
10 火	★ ごはん 牛乳	チンジャオロース ちゅうかスープ みしょうかん	牛乳 ぎゅうにく とりにく とうふ うずらたまご	ごはん さとう でんぷん あぶら	ピーマン こまつな たまねぎ たけのこ ながねぎ きくらげ えのきたけ ニラ	650.0 21.9	25.2 2.2	豆類	白いんげん豆 のコロッケ (12日)は白 いんげん豆の水 煮をつぶし、 マッシュポテ トに混ぜてつ くるので、見 た目はじゃが 芋のコロッケ とほとんど変 わりません。
11 水	ソフト フランスパン 牛乳	ビーフシチュー キャベツと グリーンアスパラ のソテー	牛乳 ぎゅうにく ベーコン 脱脂粉乳	パン じゃがいも こむぎこ あぶら マーガリン	にんじん たまねぎ キャベツ コーン グリーンピース グリーンアスパラガス	731.0 31.0	25.9 2.9	海藻類	
12 木	しょくパン 牛乳	しろいんげんまめの コロッケ レタスとぶたにくのスープ	牛乳 ぶたにく しろいんげんまめ 脱脂粉乳	パン こむぎこ パン粉 マーガリン あぶら マッシュポテ	にんじん たまねぎ パセリ レタス しいたけ	710.0 27.7	27.7 3.2	果物	
13 金	たけのこ ごはん 牛乳	ぶたじる こあじのからあげ きよみオレンジ	牛乳 あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ こあじ(魚)	こめ じゃがいも でんぷん あぶら	にんじん こまつな たけのこ しいたけ ながねぎ きよみオレンジ	635.0 20.5	27.6 2.7	種実類	

朝ごはんをしっかりととりましょう

朝ごはんを脳を働かせよう

脳は睡眠中も休みなく働いているので、朝起きた時は脳のエネルギーが不足した状態になっています。そこで朝食をぬくと、昼食までエネルギーが補給されないで、集中力がなくなったり、イライラしたりします。

朝食を食べると、睡眠中に下がった体温が上がって体が活動しやすい状態になります。また脳にエネルギーが補給されるので脳が活発に動きだします。



どんな朝ごはんを食べればいいの？

理想は「主食+主菜+副菜 (+汁物・飲み物)」がそろったメニューです。

特に主食のごはんなどには、炭水化物が多く含まれています。それが体内で分解されて、ブドウ糖という脳のエネルギーになるので、朝ごはんに欠かせません。それに、筋肉や血の源になるたんぱく質が多く含まれる卵や肉・魚などの主菜、体の調子をととのえるビタミン類が多い緑黄色野菜や果物などの副菜が加えられることで栄養バランスがよくなります。汁物や飲み物は、これらに不足している栄養を補うほか、のどごしをよくして食事を食べやすくします。



日 曜	主食 牛乳	おかず	ざいりょうとおもなはたらき			エネルギー 脂質	たんぱく質 食塩相当量	家庭で 補いたい食品	こんだて メモ
			血や肉や 骨をつくる	熱や力の もとになる	体の調子を ととのえる				
16 月	★ ごはん 牛乳	たけのことぶたにくの オイスターソースいため チンゲンサイスープ みしょうかん	牛乳 ぶたにく とりにつく たまご	ごはん さとう でんぷん あぶら ごま	にんじん たけのこ ぼんのうねぎ きくらげ チンゲンサイ みしょうかん	591.0 16.4	23.6 1.7	さかな	豆まめドライ カレー（16 日）には大豆 の他にレンズ 豆が入ってい ます。レンズ 豆はとても小 さい豆なの で、挽肉にま ぎれてしま い、豆とわか らず、食べら れます。
17 火	まめまめ ドライカレー 牛乳	キャベツの クリームスープ フルーツあえ	牛乳 レンズまめ ぶたにく だいず とりにつく ベーコン	こめ マーガリン むぎ こむぎこ あぶら	にんじん ビーマン みかん たまねぎ キャベツ マッシュルーム パイン おうとう	705.0 19.6	23.2 2.3	海藻類	
18 水	くろパン 牛乳	ポテトのアーモンドあげ とうもろこしスープ きよみオレンジ	牛乳 とりにつく たまご	パン じゃがいも ドック用小麦粉 でんぷん あぶら アーモンド	にんじん パセリ コーン たまねぎ きよみオレンジ	719.0 25.8	24.4 3.2	豆類	
19 木	まめごはん 牛乳	あじのたつたあげ わかたけじる きりぼしだいこんの いために	牛乳 あじ(魚) うずらたまご とりにつく わかめ あぶらあげ	こめ でんぷん さとう あぶら	にんじん たけのこ グリーンピース きりぼしだいこん	627.0 22.1	28.4 3.1	果物	豆ごはんに使 用する豆はグ リンピースで す。生のグ リンピースを さやからだ して、炊き込 みごはんに すると、春ら しい風味の ごはんにな ります。
20 金	★ ごはん 牛乳	なまあげのそぼろに ナムル みかんゼリー	牛乳 なまあげ ぶたにく ハム	ごはん さとう じゃがいも ごま でんぷん あぶら	にんじん こまつな もやし たまねぎ しいたけ 人参 グリーンピース みかんかじゅう	751.0 23.1	27.5 1.7	さかな	
23 月	しょくパン 牛乳	チリコンカーン ようふうかきたまじる キウイフルーツ	牛乳 だいず ぎゅうにつく たまご ベーコン	パン こむぎこ じゃがいも でんぷん マーガリン	にんじん たまねぎ パセリ キウイフルーツ	654.0 24.6	27.2 3.0	海藻類	
24 火	むぎいり ごはん 牛乳	しんじゃがいものにつけ ゆでスナップえんどう おからふりかけ	牛乳 とりにつく おから はなかつお ひじき ちりめんじゃこ のり	こめ じゃがいも むぎ あぶら マヨネーズ ごま	にんじん たけのこ しいたけ スナップえんどう	631.0 17.4	20.7 1.9	果物	
25 水	ハヤシライス 牛乳	じゃがいもと さやいんげんの ソテー きよみオレンジ	牛乳 ぎゅうにつく ベーコン ハム 脱脂粉乳	こめ こむぎこ むぎ じゃがいも マーガリン あぶら バター	にんじん たまねぎ グリーンピース マッシュルーム さやいんげん きよみオレンジ	680.0 22.2	21.3 1.7	さかな	
26 木	★ ごはん 牛乳	かつおの たまねぎソースあえ みそしる みしょうかん	牛乳 かつお(魚) とうふ みそ わかめ	ごはん でんぷん さとう じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ ながねぎ みしょうかん	696.0 17.4	32.0 2.6	海藻類	かつおのたま ねぎソース (26日)は生姜 醤油で下味を つけたかつお に澱粉をまぶ し油で揚げ、 醤油、酒、砂 糖、塩、だし 汁、酢を煮立 て、薄切りの たまねぎ、お ろしたんにん にくを加えた タレをかけて 作ります。
27 金	チーズパン 牛乳	ジャーマンポテト やさしいスープ キウイフルーツ	牛乳 ベーコン ぶたにく	パン じゃがいも あぶら	パセリ にんじん たまねぎ レタス キャベツ 秋イフルーツ	658.0 25.8	24.5 3.0	豆類	
31 火	げんまいいり ごはん 牛乳	さばのカレーあげ かきたまじる ひじきのいりに	牛乳 さば(魚) とうふ たまご ぶたにく ひじき	こめ げんまい こむぎこ さとう でんぷん あぶら	にんじん こまつな しょうが	732.0 33.4	28.0 2.2	いも類	

※★印のごはんは業者が炊いてくるごはんです。
 ※栄養価は中学年のものを示しています。エネルギーは Kcal、たんぱく質、
 脂質、食塩相当量はgです。
 ※物資の都合により献立を一部変更することもあります。
 今月の旬

今月の栄養価の平均
 エネルギー 671.0Kcal
 たんぱく質 25.8g
 脂質 22.8g
 食塩相当量 2.5g



グリーンピース

グリーンピースはエンドウマメが熟成する前の未熟な豆です。炭水化物をはじめ、カリウム、鉄、亜鉛、ビタミンB₁、B₂などが豊富に含まれています。冷凍品や缶詰は1年中手に入りますが、今が旬です。

かつお

かつおはどちらかといえば、身が柔らかな魚ですが、加熱すると堅くなります。ビタミンD、B₁、B₂が多く含まれ、栄養豊富です。



