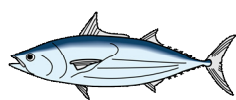
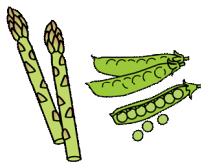


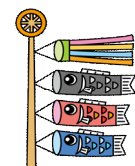


5月こんだてひょう

丸森町学校給食センター
(小学校)



月	火		水		木		金	
5月 平均栄養量								
えいようりょう 栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	えんぶん 塩分		
基準量	663kcal	27.4g	18.4g	336mg	3.2g	2.0g未満		
へいきんえいりょう 平均栄養量	622kcal	27.1g	20.6g	369mg	3.4g	2.3g		
								
※ 献立の下に数字は、当日の平均栄養量 エネルギー/たんぱく質/脂質/塩分です。 ※ 食材等の変更により、献立を変更する 場合があります。ご了承ください。								
5	6		7		8		9	
子どもの日	振替休日		背割り ソフトパン		ごはん		ごはん	
			ポークウィンナー かみかみサラダ 野菜スープ		さばの和風カレー煮 小松菜のツナあえ 白菜のみそ汁		豆腐の中華煮 コロッケ チャプチェ	
604 / 27.1 / 22.6 / 2.2							618 / 26.2 / 22.4 / 2.4	
12	13		14		15		16	
ごはん	麦ごはん		ミルクパン		ごはん		ごはん	
ドライカレー	厚焼き玉子の		たらびのピザ風焼き		チンジャオロースー		あじフライ	
豆まめサラダ	野菜あんかけ		イタリアンサラダ		ナムル		おから炒り	
ABCスープ	小松菜の和え物		ミネストローネ		中華コーンスープ		キャベツのみそ汁	
624 / 27.4 / 21.0 / 1.8							633 / 26.5 / 20.6 / 2.0	
19	20		21		22		23	
ごはん	ごはん		横割り まるパン		ごはん		ごはん	
納豆	カレーそばろ		ハンバーグ		いわしの南蛮漬け		マーボ豆腐	
野菜炒め	ひじきの炒り煮		シャンピニオンソース		茎わかめのきんぴら		フヨウハイ	
油麩入り肉じゃが	ひきな汁		フレンチサラダ		みそけんちん汁		バンバンジーサラダ	
オレンジ			白いんげん豆のスープ					
642 / 28.7 / 19.4 / 2.0							615 / 28.7 / 20.7 / 2.3	
26	27		28		29		30	
ごはん	麦ごはん		ココアパン		ごはん		ごはん	
セルフ焼き肉丼（具）	甘酢肉団子		鶏肉のトマトソース		子持ちししゃもフライ		ポークカレー	
さつまいものサラダ	ホイコーロー		ブロッコリーサラダ		豚肉とたけのこの		プレーンオムレツ	
えのきたけのみそ汁	五目スープ		ポトフスープ		みそ炒め		海藻サラダ	
634 / 27.4 / 22.8 / 2.1							635 / 26.0 / 21.0 / 2.5	



5月給食だより



新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は過ごしやすい時期ですが、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。また、新しい環境での疲れも出てくる頃ですので、睡眠をしっかりとって体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。



朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい!

朝に「ごはん」や「パン」は、脳のエネルギーになります。午前中の勉強をしっかりサポートします。たんぱく質やビタミン類は、体の機能向上、健康に欠かせません。



朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを!



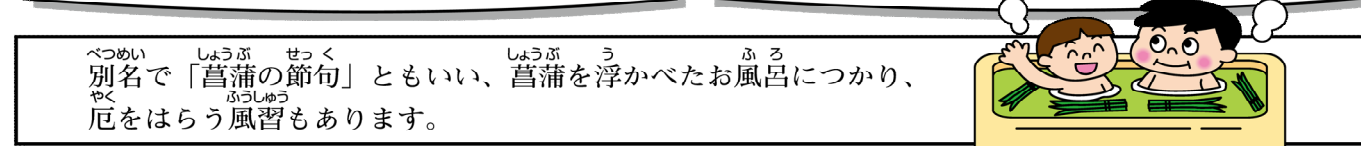
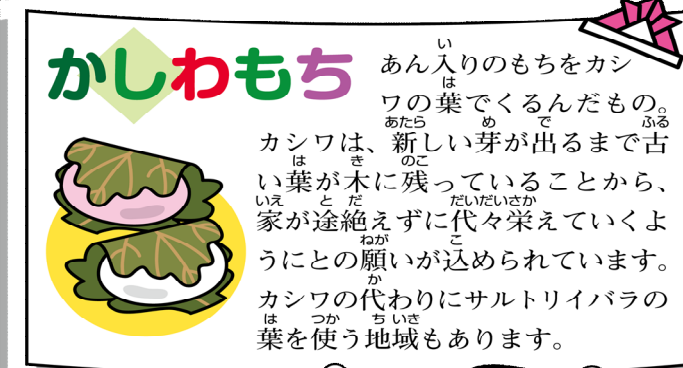
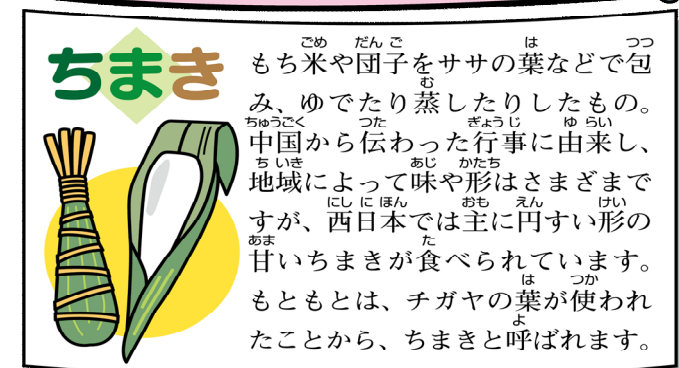
食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。



食べる習慣ができたなら、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。



端午の節句は、男の子の健やかな成長と幸せを願う年中行事です。五月人形やこいのぼりを飾り、ちまき、かしわもちなどを食べてお祝いをする風習があります。



カフェインのとり過ぎに気をつけましょう! ★カフェインをとり過ぎると、どんな症状が出るの?.....



★市販のエナジードリンクに注意! エナジードリンクや眠気覚まし、清涼飲料水、栄養ドリンクなどには、カフェインが多く含まれているものがあります。成分表示を確認しましょう。