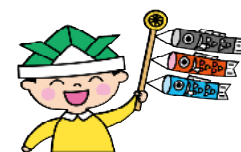


令和8年度
5月こんだてひょう

丸森町学校給食センター
(小学校)

月	火	水	木	金																					
※ 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月 平均栄養量 <table><tr><td>小学校 小 学 校</td><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>カルシウム</td><td>鉄</td><td>塩分</td></tr><tr><td>基準量</td><td>663kcal</td><td>27.4g</td><td>18.4g</td><td>336mg</td><td>3.2g</td><td>2.1g</td></tr><tr><td>献立 平均栄養量</td><td>614kcal</td><td>27.1g</td><td>19.6g</td><td>380mg</td><td>3.6g</td><td>2.2g</td></tr></table> あか からだ おもに体をつくる もとになる 食べもの きいろ おもにエネルギー のもとになる 食べもの みどり からだ おもに体の調子を ととのえるもとに なる食べもの				小学校 小 学 校	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分	基準量	663kcal	27.4g	18.4g	336mg	3.2g	2.1g	献立 平均栄養量	614kcal	27.1g	19.6g	380mg	3.6g	2.2g	1 たけのこごはん かつおフライ ほうれん草のおひたし キャベツのみそ汁 デザート 617 / 26.5 / 15.6 / 2.8
小学校 小 学 校	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分																			
基準量	663kcal	27.4g	18.4g	336mg	3.2g	2.1g																			
献立 平均栄養量	614kcal	27.1g	19.6g	380mg	3.6g	2.2g																			
4 みどりの日	5 子どもの日	6 振替休日	7 麦ごはん 五目豆腐 甘酢肉団子 チンゲン菜の中華あえ 601 / 26.7 / 17.9 / 1.8	8 ごはん ドライカレー 豆まめサラダ ABCマカロニスープ 600 / 26.8 / 17.0 / 1.7																					
11 麦ごはん 生揚げと鶏肉の みそ炒め 小松菜のごますあえ 沢煮汁 602 / 27.6 / 18.9 / 2.1	12 ごはん ささみチーズフライ すき昆布の炒り煮 すいとん汁 615 / 26.1 / 19.2 / 2.2	13 ソフトパン ハンバーグ シャンピニオンソース フレンチサラダ いんげん豆のスープ 603 / 26.1 / 23.5 / 2.3	14 ごはん あじフライ ひじきの五目煮 なめこ汁 600 / 26.4 / 18.4 / 2.1	15 ごはん チンジャオロースー ナムル 中華コーンスープ 604 / 28.0 / 18.4 / 1.8																					
18 ごはん 鶏そぼろ キャベツのサラダ けんちんうーめん汁 603 / 27.9 / 18.8 / 1.8	19 ごはん スタミナ焼肉 切干大根の炒り煮 じゃがいものみそ汁 ココア牛乳の素 610 / 26.3 / 16.9 / 2.2	20 ミルクパン たらのピザ風焼き アスパラガスと エリンギのソテー ミネストローネ 611 / 28.0 / 24.2 / 2.9	21 ごはん 肉しゅうまい バンバンジーサラダ 豆腐スープ 631 / 28.4 / 21.5 / 2.0	22 ごはん チキンカレー 海藻サラダ フルーツヨーグルト 662 / 25.5 / 18.5 / 2.6																					
25 ごはん ツナそぼろ ポテトマカロニサラダ 白菜とえのきたけの みそ汁 622 / 28.3 / 21.1 / 2.3	26 ごはん ししゃもフライ 豚肉とたけのこの みそ炒め おくずかけ 623 / 26.0 / 20.4 / 1.9	27 ココアパン 鶏肉の トマトソースかけ ブロッコリーサラダ ポテトスープ 612 / 28.9 / 22.9 / 2.7	28 麦ごはん 厚焼き玉子の きのこあんかけ 小松菜のツナあえ 豚汁 607 / 27.6 / 18.4 / 2.1	29 ごはん 豆腐のうま煮 ポテトコロケ かみかみサラダ 632 / 26.1 / 20.4 / 2.3																					



5月 給食だより



新生活の疲れが出ていませんか？

風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。



食事

朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。



主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。

睡眠

早寝・早起きを心がけましょう。



朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。

運動

日中は元気に体を動かしましょう。



適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。



端午の節句のおはなし

毎年5月5日は、子供の健やかな成長と幸せを願う「端午の節句」です。別名で「菖蒲の節句」ともいいます。もとは、邪気を払うとされる菖蒲やよもぎを家の軒先に飾ったり、お風呂に入れたりして、無病息災を願う風習がありました。5月5日「こどもの日」は国民の祝日です。こどもの日は、男女関係なく、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」ことを目的に制定された、国民の休日です。



新茶の季節です！

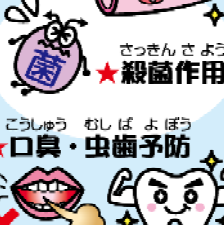
5月2日は八十八夜です。立春（2月4日ごろ）から数えて88日目の日にあたり、霜が降りなくなり気候が安定する時期として、昔から農作業を始める目安とされてきました。八十八夜といえば、「夏も近づく八十八夜〜♪」という茶摘みの歌が知られていますが、茶畑では新茶の収穫時期を迎えます。八十八夜に摘んだ新茶を飲むと長生きするという言い伝えがあるように、お茶には健康に役立つ成分がたくさん含まれています。急須でお茶をいれる機会が少なくなっていますが、この時期だけの新茶を楽しんでみませんか？



お茶に含まれる成分と健康効果

カテキン類

★抗酸化作用
★殺菌作用
★口臭・虫歯予防



テアニン

★リラックス効果



ビタミンC

★抗酸化作用
★風邪予防
★肌を健康に保つ



フッ素

★虫歯予防



カフェイン

★疲労回復
★眼気を覚ます



※とり過ぎに注意が必要です。