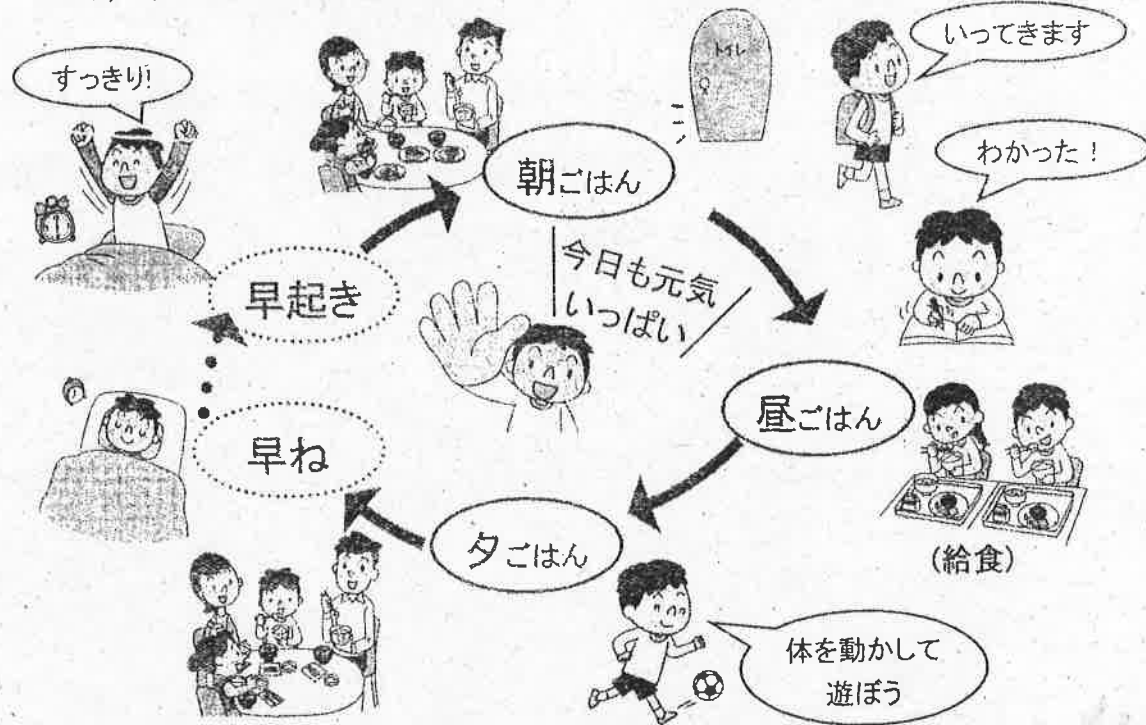


給食だより 5月号

入田小学校

学校では、登校して学習・給食・昼休みと、時間割にそってすごしています。私たちは、朝起きてから寝るまでの間、ほぼ決まった生活の仕方をしています。これを「生活リズム」といいます。

みなさんの生活リズムはどうなっていますか？学校などが休みの日は、生活リズムが崩れやすくなってしまいます。休みの日も、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、毎日元気に過ごしましょう。



☆☆☆ 朝ごはんはなぜ大切?? ☆☆☆

私たちの体は、夜眠っているときも、心臓はずっと動いていて、呼吸もしています。そのため、朝、起きたときは体のエネルギーは少なくなっています。

朝ごはんは、眠っていた脳や体を目覚めさせ、勉強したり運動したりするための大切なエネルギーのもとになるだけでなく、一日のスタートの食事として、生活リズムを整える働きがあります。

日曜	献立内容	材 料 名 (食 品 名)						
		血・肉・骨になる		体の調子を整える		働く力や熱になる		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
2月	参観日の代休							
6	金ごはん	オイスターソース炒め 厚焼き卵 ミックスナッツ	厚焼き卵	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが にんにく たまねぎ ヤングコーン キャベツ	精白米 強化米 さとう	油 ナッツ ピーナッツ
9	月ごはん	ししゃもフライ 筑前煮	ししゃもフライ とり肉 ちくわ	牛乳	にんじん さやいんげん	れんこん ごぼう たけのこ こんにゃく	精白米 強化米 さとう	油
10	火(ごはん)	ドライカレー ワンタンスープ クレープ	牛ひき肉 豚ひき肉 ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ とうもろこし	精白米 強化米 ワンタン クレープ	油 カレールウ
11	水赤飯 ごま塩	かきあげ ウスターソース すまし汁	小豆 えび 卵 とうふ かまぼこ	牛乳 ちりめん ひじきわかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ えだまめ	精白米 もち米 さつまいも 小麦粉 でんぶん ぶ	ごま塩 油
12	木ごはん	とり肉とこんにゃくのみそ煮 阿波っ子ナムル ミニチーズ	とり肉 厚揚げ ちくわ 赤みそ	牛乳 わかめ チーズ	にんじん さやいんげん 小松菜	こんにゃく たけのこ もやし すだち酢	精白米 強化米 さとう	油 ごま油
13	金あげパン	ホウレン草オムレツ ふしめんミネストローネ	ホウレン草オムレツ とり肉 白いんげん豆	牛乳	にんじん チンゲンサイ ホールトマト	たまねぎ	パン さとう ふしめん	油
16	月ごはん	さばホイル焼き ゆかりづけ 切り干し大根の炒め煮	さばホイル焼き とり肉 さつまあげ	牛乳	ゆかり にんじん さやいんげん	キャベツ 切り干し大根 干しいたけ	精白米 強化米 さとう	油
17	火ごはん	八宝菜 春巻き	豚肉 えび いか うずら卵 春巻き	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ はくさい たけのこ にんにく	精白米 強化米 でんぶん	油 ごま油 ラー油
18	水ごはん	うま煮 きゅうりとわかめの酢の物 黒砂糖豆	豚肉 厚揚げ ちくわ 大豆	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	こんにゃく きゅうり キャベツ	精白米 強化米 じゃがいも さとう 黒砂糖	油
19	木ごはん	れんこんのはさみ揚げ まわかめのつくだ煮和え 徳島たっぷりみそ汁	れんこんのはさみ揚げ とうふ 油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳 まわかめ の佃煮	にんじん 小松菜 ねぎ	はくさい 生しいたけ	精白米 強化米 さつまいも	油
20	金	1~6年生 徒歩遠足						
23	月ごはん	あじのフライ ホイルキャベツ ウスターソース 五目炒め	あじのフライ 豚肉 大豆 ちくわ	牛乳	にんじん さやいんげん	キャベツ れんこん こんにゃく	精白米 強化米 さとう	油 白ごま ごま油
24	火ごはん	チリソース煮 ごぼうサラダ ごまドレッシング	とり肉 いか うずら卵	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース しょうが にんにく ごぼう きゅうり とうもろこし	精白米 強化米 でんぶん	油 ごまドレッシング
25	水麦ごはん	新じゃがのそぼろ煮 おひたし 小魚ナッツ	豚ひき肉 ちくわ	牛乳 小魚	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ はくさい	精白米 強化米 押麦 じゃがいも さとう	油 ナッツ
26	木ごはん	とり肉の ねぎソースあえ かきたま汁	とり肉 とうふ かまぼこ 卵	牛乳 わかめ	ねぎ にんじん	たまねぎ えのきたけ	精白米 強化米 でんぶん さとう	油 ごま油 白ごま
27	金 コッペパン 大豆ペースト	焼きビーフン フルーツゼリー ミックス	豚肉 いか えび	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ みかん 黄桃 ゼリー(莓)	パン ビーフン 油 ごま油	大豆ペースト
30	月ごはん	いわしの梅煮 はくさいの付け合わせ 高野豆腐の卵とじ	いわしの梅煮 高野豆腐 とり肉 かまぼこ 卵	牛乳	にんじん さやいんげん	はくさい たまねぎ 干しいたけ	精白米 強化米 さとう	油
31	火(ごはん)	ハヤシライス 野菜サラダ オニオンドレッシング	豚肉	牛乳	にんじん トマトピューレ	たまねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	精白米 強化米 じゃがいも	油 ハヤシラウ 生クリーム デミグラスソース オニオンドレッシング

□は、食育の日の献立です。毎月、19日の食育の献立の日には、旬の食材や徳島県産の食材を使用した献立を取り入れています。今月は、徳島県産のれんこんを使用した「れんこんのはさみ揚げ」、徳島県産のまわかめを使用した「まわかめの佃煮和え」、徳島市産のさつまいも、ねぎ、しいたけと徳島県産のにんじん、小松菜などがたくさん入った「徳島たっぷりみそ汁」です。