

5月



給食だより



青森県立七戸養護学校

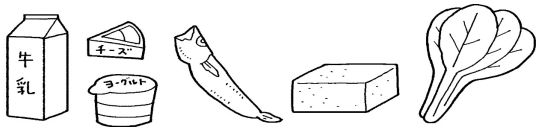
月	火	水	木	金
<div data-bbox="305 570 633 746" data-label="Section-Header"> <h2>朝食で3つのスイッチオン</h2> </div> <div data-bbox="293 762 614 1193" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="672 554 840 603" data-label="Section-Header"> <h3>体のスイッチ</h3> </div> <div data-bbox="718 625 846 735" data-label="Image"> </div> <p>朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。</p> <div data-bbox="672 762 840 809" data-label="Section-Header"> <h3>脳のスイッチ</h3> </div> <div data-bbox="718 828 846 938" data-label="Image"> </div> <p>ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。</p> <div data-bbox="672 965 888 1012" data-label="Section-Header"> <h3>おなかのスイッチ</h3> </div> <div data-bbox="718 1031 846 1141" data-label="Image"> </div> <p>体は、朝食をとると、腸が動いてうちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうちを出しましょう。</p>				<p>1</p> <p>ごはん みそ汁 (ほうれん草・しめじ・あぶらあげ) いわしのごまみそ煮 筑前煮 牛乳 クリームソーダ風ゼリー</p> <p>752kcal</p> <p>★血やにくになる★ いわしのごまみそに とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ にんじん ごぼう たけのこ しいたけ いんげん ほうれんそう しめじ ★力や熱のもとになる★ ごはん さとう あぶら さといも ゼリー</p>
4	5	6	7	8
みどりの日	こどもの日	振替休日	ごはん 中華スープ 焼売 麻婆春雨 牛乳	ごはん みそ汁 (キャベツ・えのき・葉大根) 五目玉子焼き 長いもの煮物 牛乳
			739kcal	695kcal
			★血やにくになる★ しゅうまい ぶたにく ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ ねぎ たけのこ もやし にら しいたけ チンゲンサイ えのき にんじん ★力や熱のもとになる★ ごはん はるさめ あぶら さとう かたくりこ	★血やにくになる★ ごもくたまごやき なまあげ とりにく ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ にんじん ごぼう しいたけ いんげん キャベツ はだいこん えのき ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら さとう ながいも かたくりこ
11	12	13	14	15
ごはん みそ汁 (菜の花・玉ねぎ・しめじ) さばのみぞれ煮 おから炒め 牛乳	わかめうどん えび天 野菜とチキンのマリネ きなこプリン 牛乳	ポークカレー 小松菜のごま和え アップルシャーベット ジョア	背割りコッペパン スープ (マカロニ・ベーコン・キャベツ) スクランブルエッグ ごぼうサラダ ミルクコーヒー	ごはん みそ汁 (チンゲンサイ・しめじ・人参) 太刀魚フライ 菜の花の辛子和え 牛乳
699kcal	719kcal	721kcal	731kcal	715kcal
★血やにくになる★ さばみぞれに おから とりにく ひじき ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ ごぼう にんじん ねぎ なのはな しめじ たまねぎ ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら	★血やにくになる★ とりにく かまぼこ わかめ えびてん ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ にんじん はくさい ねぎ ごぼう パプリカ アスパラ キャベツ きゅうり ★力や熱のもとになる★ うどん きなこプリン あぶら	★血やにくになる★ ぶたにく ちくわ ごま ジョア ★体の調子を整える★ たまねぎ にんじん グリンピース ふくじんづけ こまつな もやし りんご ★力や熱のもとになる★ ごはん じゃがいも あぶら さとう	★血やにくになる★ ベーコン たまご ごま ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ キャベツ にんじん ごぼう きゅうり ★力や熱のもとになる★ コッペパン マカロニ コーン さとう	★血やにくになる★ たちうおフライ かにかま ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ なのはな もやし にんじん ちんげんさい しめじ ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら さとう

18	19	20	21	22
<p>ごはん 豚汁 さんまおかか煮 ひじきの煮物 牛乳</p>	<p>しょうゆ 醤油ラーメン やぎょうざ 焼き餃子 ブロッコリーサラダ 牛乳</p>	<p>どん ピビンバ并 みそ汁 (じゃが芋・わかめ・ねぎ) 厚焼き玉子 牛乳</p>	<p>ごはん みそ汁 (ほうれん草・えのき・人参) あじの照り焼きフライ みずの炒め煮 牛乳</p>	<p>ごはん みそ汁 (小松菜・もやし・しめじ) 鶏のピカタ マカロニサラダ 牛乳</p>
753kcal	696kcal	727kcal	697kcal	690kcal
<p>★血やにくになる★ ぶたにく さんま ひじき さつまあげ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ ごぼう にんじん だいこん キャベツ ねぎ こんにやく えだまめ れんこん ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら さとう</p>	<p>★血やにくになる★ ぶたにく きくらげ なんと ぎょうざ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ キャベツ もやし ねぎ にんじん しなちく カリフラワー ブロッコリー パプリカ ★力や熱のもとになる★ ちゅうかめん あぶら コーン</p>	<p>★血やにくになる★ ぶたにく わかめ あぶらあげ あつやきたまご ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ だいこん にんじん ほうれんそう もやし ぜんまい きくらげ ねぎ ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら さとう じゃがいも</p>	<p>★血やにくになる★ アジテリやきフライ ごま ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ みず にんじん いんげん こんにやく ほうれんそう えのき ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら さとう</p>	<p>★血やにくになる★ とりのピカタ ハム ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ たまねぎ きゅうり キャベツ もやし こまつな しめじ ★力や熱のもとになる★ ごはん マカロニ コーン さとう</p>
25	26	27	28	29
<p>ごはん みそ汁 (大根・菜の花・人参) はんぺんチーズ揚げ 細竹の炒め煮 牛乳</p>	<p>スパゲティミートソース スープ (じゃが芋・コーン・ブロッコリー) アスパラキャベツサラダ 和梨のゼリー 牛乳</p>	<p>おやこどん 親子并 なめこ汁 おかか和え 牛乳</p>	<p>こくとう 黒糖パン スープ (ブロッコリー・マッシュルーム・人参) 倉石牛コロケ キャベツとウインナーソーテー 牛乳</p>	<p>ごはん せんべい汁 げんき 元気つくね 磯和え 牛乳</p>
720kcal	704kcal	739kcal	693kcal	744kcal
<p>★血やにくになる★ はんぺんチーズフライ ぶたにく ごま ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ だいこん にんじん ねぎ なのはな たけのこ いんげん こんにやく ★力や熱のもとになる★ ごはん さとう あぶら</p>	<p>★血やにくになる★ あいびきにく だいずミート とりにく ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ しめじ たまねぎ にんじん トマトピューレ アスパラ キャベツ パプリカ ★力や熱のもとになる★ スパゲティ あぶら さとう じゃがいも コーン ゼリー</p>	<p>★血やにくになる★ とりにく たまご とうふ かまぼこ かつおぶし ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ しいたけ たまねぎ にんじん れんこん ごぼう グリンピース なめこ ねぎ ★力や熱のもとになる★ ごはん さとう あぶら かたくりこ</p>	<p>★血やにくになる★ コロケ ウインナー ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ マッシュルーム ブロッコリー にんじん キャベツ たまねぎ ★力や熱のもとになる★ こくとうパン コーン あぶら かたくりこ</p>	<p>★血やにくになる★ とりにく つくね かまぼこ のり ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ はくさい ごぼう にんじん だいこん こんにやく ねぎ しいたけ キャベツ ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら せんべい さとう</p>

※献立は都合により変更することがあります。
※給食の献立は、学校のホームページでも見るができます。

骨や歯をつくる カルシウム

カルシウムは、丈夫な歯や骨をつくったり、体のさまざまな機能を調節したり、神経伝達を正常に保ったりする働きがあります。牛乳・乳製品、小魚、大豆製品、一部の緑黄色野菜などに多く含まれています。今は、骨の成長にとっても大切な時期です。カルシウムをしっかり摂ることで、高齢者になってからの骨粗しょう症を防げる可能性も高くなります。いろいろな食品でとりましょう。



成長期に欠かせない たんぱく質

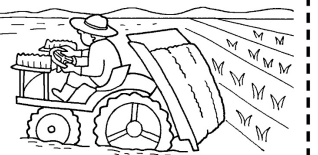
たんぱく質は、筋肉、内臓、血液、髪、つめ、骨、皮膚などをつくる重要な成分です。また、内臓などを正常に働かせるために必要なホルモンや酵素の原料でもあります。たんぱく質を多く含む食品は、魚介類、肉類、大豆、卵などです。成長期に大切なたんぱく質をしっかりとりましょう。



5月のエネルギーとたんぱく質の
へいきんち
エネルギー 715キロカロリー
たんぱく質 26g

田植えの季節です

5月は「さつき」と呼ばれます。これは田植えが始まる時期なので「早苗月」「小苗月」が略されたという説があります。米づくりは大変な作業です。毎日感謝して食べましょう。



端午の節句

端午の節句は、男の子の成長を祝う行事です。こいのぼりや、武者人形を飾ったり、かしわもちやちまきを食べたりします。かしわの葉は、新芽が育つまで古い葉が落ちないことから、跡継ぎが絶えないようにとの願いが込められています。ちまきは、古代中国から伝わったものです。

