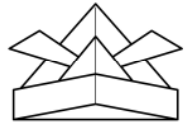


5がっ こんだてひょう

舞鶴市立明倫小学校



食べ物にはそれぞれ私たちの体を作ったり、動かしたり、病気にかかりにくくしたりしてくれるはたらきがあります。
 いろいろな種類の食べ物を食べることで、さらに体はパワーアップします。
 こんだて表では、いろいろな食べ物について紹介していきます。

5がつの給食目標

『好き嫌いせず 食べよう。』

1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
<p>ごはん ふりかけ 牛乳</p> <p>にく 肉じゃが</p> <p>こまつな あ 小松菜のごま和え</p> <p>小松菜は野菜の中でも、カルシウムが多く含まれています。</p>	<p>えんそく 遠足</p> <p>弁当の日</p>	<p>けんぽう きねんび 憲法記念日</p>	<p>みどりのひ みどりの日</p>	<p>こどものひ 子どもの日</p>
<p>8日(月)</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>ほうれん草のキーマカレー</p> <p>フレンチサラダ 柏もち</p> <p>ほうれん草など色の濃い野菜のこを、緑黄色野菜といいビタミンA・ビタミンCが豊富です。</p>	<p>9日(火) 遠足予備日</p> <p>たけのこごはん 牛乳</p> <p>お茶豆 竹輪の磯辺揚げ</p> <p>わかめのみそ汁</p> <p>たけのこは1日に10cm以上のびます。この時期しか味わえない旬の食材です。</p>	<p>10日(水)</p> <p>こくとう ぎゅうにゅう 黒糖パン 牛乳</p> <p>ポトフ</p> <p>野菜チップス</p> <p>じゃがいもには、果物のみかんと同じ量のビタミンCが含まれています。</p>	<p>11日(木)</p> <p>むぎい はん ぎゅうにゅう 麦入りごはん 牛乳</p> <p>マーボー豆腐</p> <p>切り干し大根のナムル</p> <p>豆腐には大豆のおいさと栄養がぎゅっとつまっています。</p>	<p>12日(金)</p> <p>こな ぎゅうにゅう きな粉揚げパン 牛乳</p> <p>ごま酢和え</p> <p>かき玉汁</p> <p>卵には、ひよこが成長するための必要なたんぱく質、ビタミン、ミネラルなど、ほとんどすべての栄養素が含まれています。</p>
<p>15日(月)</p> <p>ちゅうか どんぶり ぎゅうにゅう 中華丼 牛乳</p> <p>はるさめ 春雨サラダ</p> <p>ごはんは和風・洋食・中国風とどんなおかずともよくあうので栄養バランスもとります。</p>	<p>16日(火)</p> <p>かやくごはん 牛乳</p> <p>しろみ ざかな からや 白身魚のピリ辛焼き</p> <p>じゃがいものみそ汁</p> <p>かやくとは具のことをいいます。具たくさん混ぜごはんです。(爆発はしないよ)</p>	<p>17日(水)</p> <p>こくさん こむぎ ぎゅうにゅう 国産小麦パン 牛乳</p> <p>チキンカツ ソース</p> <p>そえ野菜</p> <p>レタスとトマトのスープ</p> <p>パンに切れ目が入っています。チキンカツと野菜をパンにはさんでカツバーガーにしよう!</p>	<p>18日(木)</p> <p>カレーライス 牛乳</p> <p>フルーツカクテルヨーグルト</p> <p>福神漬</p> <p>新たまねぎ・新じゃがいもが出回る季節です。どちらも収穫したてなので、みずみずしいのが特長です。</p>	<p>19日(金)</p> <p>こがね ぎゅうにゅう 小型パン 牛乳</p> <p>ナポリタンスパゲティ</p> <p>グリーンサラダ</p> <p>抹茶わらびもち</p> <p>春野菜のグリーンアスパラガスとソーセージ・なす・玉ねぎ入りケチャップ味のスパゲティです。</p>
<p>22日(月)</p> <p>ごはん キャベツのナムル 牛乳</p> <p>ぶたにく カリン揚げ</p> <p>ちゅうか 中華スープ</p> <p>ごはんをエネルギーに変える時に必要なのがビタミンB1です。肉の中でも、特にぶた肉に多く含まれています。</p>	<p>23日(火)</p> <p>えんどうごはん 牛乳</p> <p>とりの照り焼き</p> <p>キャベツのみそ汁</p> <p>1年生が《えんどう豆さやむき隊》になります。全校分約9kgのさやをむきます。がんばってね!</p>	<p>24日(水)</p> <p>あじつ ぎゅうにゅう 味付けパン 牛乳</p> <p>カレーミートサンド</p> <p>こめ 米粉クリームスープ</p> <p>給食で毎日出る牛乳には日本人に不足しがちなカルシウムが多く含まれています。</p>	<p>25日(木)</p> <p>むぎい はん ぎゅうにゅう 麦入りわかめごはん 牛乳</p> <p>サワラの緑茶天ぷら</p> <p>さつま汁</p> <p>サワラはくせがなく淡泊な白身魚ですが、頭に良い働きをする脂質、DHAは青魚のサンマなどより多く含まれています。</p>	<p>26日(金)</p> <p>パン 牛乳</p> <p>ポークビーンズ</p> <p>パインサラダ</p> <p>手作りいちごジャム</p> <p>大豆は『畑の肉』と呼ばれるほどお肉に負けないくらい体を作るもとのたんぱく質が豊富です。</p>
<p>29日(月)</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>サバの甘酢ソースがけ</p> <p>おひたし 若竹汁</p> <p>地場産こんだての日</p> <p>サバ</p> <p>『サバの生きざれ』と言われるほどサバは鮮度が落ちやすい魚です。舞鶴港で水揚げされた新鮮なサバが給食に登場します。</p>	<p>30日(火)</p> <p>ドライカレー 牛乳</p> <p>たまご 卵スープ</p> <p>フルーツ白玉</p> <p>“肉と野菜で最強タッグ!”</p> <p>肉に野菜を合わせて食べることで肉に不足するビタミンを補うことができます。</p>	<p>31日(水)</p> <p>ミルクパン 牛乳</p> <p>しん そらまめ 新じゃがと空豆のグラタン</p> <p>ミネストローネ</p> <p>ひまわり学級が《空豆のさやむき隊》になりがんばってむいてもらいます。そらまめ君の『ふわふわベツ!』が見られるでしょうか?</p>	<p>今年5/2が 八十八夜</p> <p>『新茶』とは、その年に初めて出た新芽からつくられるお茶のことで、一番茶ともいいます。</p> <p>お茶は昔の人に「薬」といわれただけあって、ビタミンやカテキンなど色々な成分がふくまれています。5月はお茶そのものを粉にして食べるこんだても登場します。19日 お茶豆 19日 抹茶わらびもち 25日 サワラの緑茶天ぷら</p>	

※天候の影響で、こんだての変更がある場合があります。ご了承ください。