

5がっ こんだてひょう

舞鶴市立明倫小学校

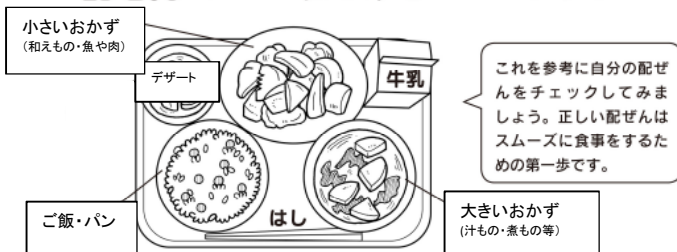
食べ物にはそれぞれ私たちの体を作ったり、動かしたり、病気にかかりにくくしたりしてくれるはたらきがあります。いろいろな種類の食べ物を食べることで、さらに体は**パワーアップ!**します。こんだて表では、いろんな食べ物について紹介していきます。

5がっの給食目標

『好き嫌いをせず 食べよう。』

6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)
<p>ふりかえきゆうじつ 振替休日</p> 	<p>ぎょうざ丼 牛乳</p> <p>わかめスープ </p> <p>子どもの日デザート</p> <p>ご飯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>ミルクパン 牛乳</p> <p>ビーフシチュー</p> <p>パインサラダ </p> <p>お肉と野菜の組み合わせでさらにパワーアップ!します。</p>	<p>むぎい 麦入りわかめご飯 牛乳</p> <p>とりにく 鶏肉のつくね</p> <p>み 実だくさんみそ汁</p> <p>にんじん・小松菜など色の濃い野菜のこを緑黄色野菜といいます。ビタミンA・ビタミンCなどが豊富です。</p>	<p>お茶入りきな粉揚げパン </p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ごま酢和え</p> <p>かきたま汁 </p> <p>♪夏も近づく八十八夜♪</p> <p>この時期にとれるをお茶の葉を一番茶と言います。</p>
<p>13日(月)</p> <p>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しさと栄養がぎゅっとつまっています。</p>	<p>えんどうごはん 牛乳</p> <p>竹輪の磯辺揚げ </p> <p>さつま汁</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>こくふこむぎ 国産小麦パン ジャム</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>マカロニグラタン</p> <p>レタスとトマトのスープ</p> <p>トマトの赤い色はリコピンという成分で病気にかかりにくくする働きがあるとされています。</p>	<p>むぎい 麦入りご飯 牛乳</p> <p>サバの甘酢ソース</p> <p>わかたける 若竹汁</p> <p>地場産こんだての日 サバ 『サバの生きぐされ』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>こがた 小型パン 牛乳</p> <p>焼きそば</p> <p>フルーツ白玉 </p> <p>お茶豆</p> <p>お茶豆は揚げた大豆にお茶入りきな粉をまぶします。きな粉も実は大豆から出来ています。</p>
<p>20日(月)</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>ビビンバ</p> <p>トックスープ</p> <p>『ビビンバトックス』は韓国の料理です。どちらも野菜がたっぷり食べられます。</p>	<p>こまつな 小松菜とじゃこの炒飯</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>じゃがいものチーズ煮 </p> <p>スーミータン</p> <p>じゃがいもには、でんぶんなどの糖質が多くふくまれ砂糖にくらべてゆっくりと吸収されます。</p>	<p>こくろ 黒糖パン 牛乳</p> <p>ナポリタンスパゲティ</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>空豆のフリッター</p> <p>2年生に《空豆さやむき隊》をお願いします。クイズ!なぜ空豆で名前がついたのでしょうか?</p>	<p>むぎい 麦入りご飯 牛乳</p> <p>切り干し大根のぶたキムチ炒め</p> <p>みそワnantanスープ</p> <p>ヨーグルト </p> <p>キムチもヨーグルトも乳酸菌発酵した食べ物です。</p>	<p>パン 牛乳</p> <p>カレービーンズ</p> <p>ごま和え</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>27日(月)</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>キーマカレー</p> <p>コーンサラダ </p> <p>ご飯は和風・洋食・中華風を問わずどのようなおかずとも相性がよく、自然と栄養バランスのとれたこんだてとなります。</p>	<p>たんぱ ばん 結団式</p> <p>(お弁当の用意をお願いします。)</p> <p>弁当の日 </p>	<p>あじつ 味付けパン 牛乳</p> <p>チキンチャップ</p> <p>コンソメスープ</p> <p>とり肉には皮膚や粘膜を丈夫にし、肌をきれいにする働きのあるビタミンなどが多く含まれています。</p>	<p>むぎい 麦入りご飯 ふりかけ 牛乳</p> <p>ニギスの磯辺フライ</p> <p>キャベツのみそ汁</p> <p>地場産こんだての日 ニギス 舞鶴沖の深い海でとれます。白身であっさりとした味わいです。</p>	<p>パン 牛乳</p> <p>ツナサンド</p> <p>チンゲンのクリーム煮 </p> <p>カルシウムの吸収率 No.1は?</p> <p>牛乳40% 野菜19% 小魚33%</p> 

配ぜん 正しい置き方をしていますか?



これを参考に自分の配ぜんをチェックしてみましょう。正しい配ぜんはスムーズに食事をするための第一歩です。

毎日の給食で牛乳が出るのはなぜでしょうか

体により栄養成分がいっぱい!

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。骨や歯などをつくるもとになり、成長期にしっかりとした体をつくるためには欠かせない栄養素です。また将来、骨粗しょう症という骨がスカスカになる病気にならないために、子どものうちからカルシウムをとって骨を丈夫にする必要があるからです。

※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。