

きゆうしよく
給食だより

平成29年5月号
高岡市立西条小学校

5月のメニュー

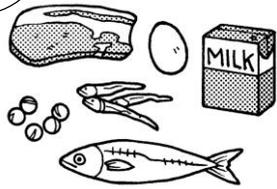
※毎回、牛乳が付きます。
※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

清々しく過ごしやすい季節となりました。新学期がスタートして1か月が過ぎ、新しい生活にも慣れてきたころでしょうか。5月には運動会が行われます。力を発揮するためにも栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

食べ物の働きを知ろう！

赤

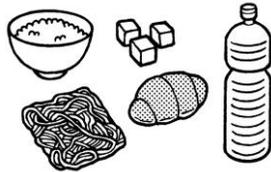
おもに体を作る



魚、肉、卵、豆、豆製品、
小魚、牛乳など

黄

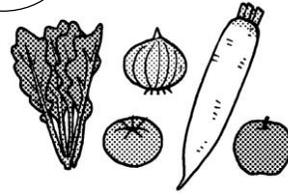
エネルギー源になる



ごはん、パン、めん類、
いも類、油、砂糖など

緑

体の調子を整える

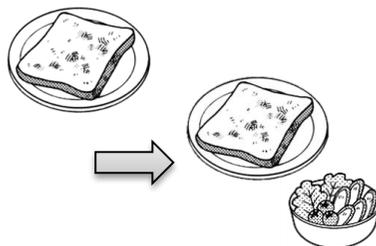


緑黄色野菜、淡色野菜、
果物など

食べ物はおもな働きによって3つのグループに分けることができます。毎回の食事で、3つのグループからいろいろな食品をとると、栄養バランスを整えることができます。食事の時には、3つのグループがそろっているかを確認するように心がけましょう。

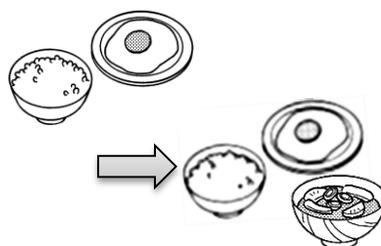
～朝食に何を食べていますか？～

主食だけ



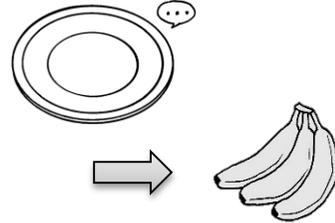
主食だけの朝食の人は、まずはミニトマトやレタスのサラダなど、さっと短時間で準備のできる野菜料理を増やしてみましょ。

主食と主菜



主食と主菜だけの人は、野菜が不足しています。汁物に野菜をたっぷり入れると食べやすいです。

何も食べていない



何も食べていない人は、バナナなど、まずは何か手軽に食べられるもの考えてみましょう。そして少しずつ品数を増やしてみましょ。

<p>1日(月) 御車山祭り お知らせ 児童休業日です</p>	<p>2日(火) 571kcal 八十八夜献立 抹茶揚げパン スコッチエッグ ひじきサラダ ポテトスープ</p>	<p>3日(水) 憲法記念日</p>	<p>4日(木) みどりの日</p>	<p>5日(金) こどもの日</p>
<p>8日(月) 620kcal 団結ランチ おにぎり、ハンバーグ 塩きゅうり スパゲティナポリタン とうもろこし プチトマト アップルシャーベット</p>	<p>9日(火) 691kcal コッペパン ひよこ豆の揚げがらめ キャベツと胡瓜の レモンあえ コーンチャウダー</p>	<p>10日(水) 624kcal ごはん えびシューマイ 小松菜のごま和え 麻婆豆腐 オレンジ</p>	<p>11日(木) 637kcal 米粉入りパン ビーンズナゲット 水菜サラダ フルーツカクテル</p>	<p>12日(金) 675kcal ごはん ふくらぎの生姜焼き ほうれん草と えのきのごまみそ 野菜の旨煮</p>
<p>15日(月) 緑替休日</p>	<p>16日(火) 590kcal 2/3 コッペパン フライ餃子 三色あえ みそラーメン グレープフルーツ</p>	<p>17日(水) 634kcal ごはん ししゃもの石垣揚げ 即席漬け じゃがいもと 二ろの味噌汁 納豆</p>	<p>18日(木) 605kcal ごはん 高岡流お好み焼き 「ととまる」 上州金平 中華豆腐汁</p>	<p>19日(金) 627kcal 高岡食19并献立 高岡野菜のグリーン丼 ポイル野菜 大根と油揚げの味噌汁 ぶどうゼリー</p>
<p>22日(月) 604kcal ごはん 塩鯖 変わり漬け かしわ汁 冷凍みかん</p>	<p>23日(火) 696kcal 1/2 コッペパン 千草焼き フルーツ ヨーグルトあえ ソフト麺の カレーソースかけ</p>	<p>24日(水) 614kcal 黒豆ごはん 若さぎの天ぷら 胡瓜と もやしのごま浸し わかめのすまし汁 ミックスナッツ</p>	<p>25日(木) 598kcal 食パン チリコンカン コールスローサラダ 卵とレタスのスープ ピーチシャーベット ジャム</p>	<p>26日(金) 695kcal ごはん 赤魚のたれづけ 切り干し大根と 小松菜のナムル 韓国風肉じゃが 国吉りんごゼリー</p>
<p>29日(月) 652kcal 麦ごはん カレー チキンカツ 小松菜のコーンあえ</p>	<p>30日(火) 659kcal 食パン 生しいたけと 鮭のチーズ焼き ごぼうサラダ ワンタンスープ チョコレートクリーム</p>	<p>31日(水) 640kcal 郷土食献立 ごはん 白エビの宝石揚げ ほうれん草の浸し 団子汁 とろろ昆布</p>	<p>※栄養価は小学校 中学年のものです。</p> <p>基準値 エネルギー 640Kcal</p>	