

給食だより 5月号



新緑が美しいさわやかな季節になりました。しかしこの時期は、4月からの緊張がゆるんで疲れが出やすく、また長い休みで生活リズムが崩れてしまうことがよくあります。1日3食バランスのよい食事をしっかり食べて体調を整えましょう。

五大栄養素の働きを知りましょう！

「5大栄養素」とは、炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルのことで、健康な体を維持し、成長していくために欠かせない栄養素のことです。食品に含まれている栄養素の量や種類はいろいろなので、さまざまな食品を組み合わせるとるように心がけましょう。

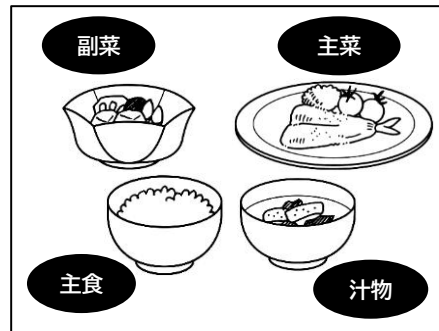
おもに体をつくる	おもにエネルギー源になる	おもに体の調子をととのえる
栄養素 たんぱく質 ミネラル	栄養素 炭水化物 脂質	栄養素 ミネラル ビタミン



「主食」、「主菜」、「副菜」、「汁物」がそろった食事は献立の基本で、栄養バランスが整った食事になります。

主食にはおもに炭水化物、主菜にはおもにたんぱく質や脂質、副菜にはおもにビタミンやミネラルが多く含まれています。また汁物は水分やビタミン、ミネラルなどを補給できます。

栄養バランスがよい食事



予定献立表

				5月1日(金)	
※牛乳は毎日付きます。 ※材料の都合により献立が変更になる場合があります。 ※5月から毎週金曜日は自由席になります。				中華飯 もずくスープ フルーツのヨーグルト クリームあえ エネルギー802kcal 蛋白質24.7g 脂質21.0g	
5月4日(月)	5月5日(火)	5月6日(水)	5月7日(木)	5月8日(金)	
みどりの日 	こどもの日 	振替休日 	ご飯 タラのマヨネーズ焼き ひじきサラダ けんちん汁 エネルギー836kcal 蛋白質28.2g 脂質28.4g	みそラーメン 揚げギョウザ バナナ エネルギー809kcal 蛋白質30.7g 脂質28.5g	
5月11日(月)	5月12日(火)	5月13日(水)	5月14日(木)	5月15日(金)	
麦ご飯 チキンカレー 花野菜のサラダ オレンジ エネルギー870kcal 蛋白質27.4g 脂質23.4g	ご飯 鶏肉のマスタード焼き マカロニサラダ 豚汁 アセロラゼリー エネルギー913kcal 蛋白質32.3g 脂質27.1g	ご飯 あじフライ もやしサラダ ポトフ エネルギー876kcal 蛋白質27.8g 脂質27.9g	三色丼 キャバツのおかかあえ 若竹汁 エネルギー806kcal 蛋白質33.5g 脂質23.2g	ご飯 豆腐の中華煮 大根サラダ 豆苗スープ エネルギー796kcal 蛋白質30.3g 脂質21.9g	
5月18日(月)	5月19日(火)	5月20日(水)	5月21日(木)	5月22日(金)	
チキンライス ツナポテトサラダ パンプキンスープ エネルギー934kcal 蛋白質26.5g 脂質29.6g	ご飯 のしどり 小松菜の炒め物 きのこのうすくず汁 エネルギー825kcal 蛋白質33.9g 脂質24.4g	ご飯 かつおの南蛮漬け ゆで豚ごまだれあえ みそ汁 エネルギー849kcal 蛋白質30.9g 脂質22.9g	ビビンバ丼 白菜と豆腐のスープ バナナ エネルギー785kcal 蛋白質27.4g 脂質21.7g	焼きそば わかめと豆腐のスープ フルーツ入り杏仁豆腐 エネルギー786kcal 蛋白質28.3g 脂質27.9g	
5月25日(月)	5月26日(火)	5月27日(水)	5月28日(木)	5月29日(金)	
食パン ミートローフきのこソース 季節の野菜 卵スープ キャラメルジャム エネルギー835kcal 蛋白質31.0g 脂質33.9g	ご飯 ぶりの香味焼き 新じゃがの煮っころがし 油ふのみそ汁 エネルギー822kcal 蛋白質28.6g 脂質20.4g	ビーンズピラフ マカロニのクリーム煮 フルーツジュレ エネルギー929kcal 蛋白質24.4g 脂質24.1g	ご飯 メンチカツ マセドアンサラダ ABCスープ エネルギー921kcal 蛋白質21.0g 脂質32.4g	他人丼 野菜のマヨしょうゆあえ みそ汁 グレープフルーツ エネルギー932kcal 蛋白質31.9g 脂質32.8g	