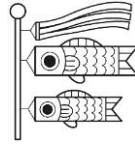


給食だより 5月号



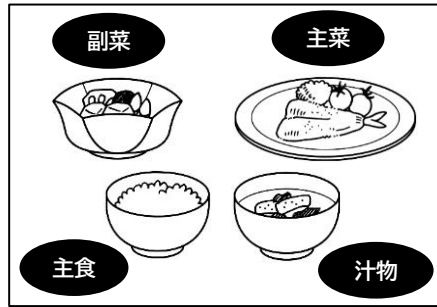
新緑が美しいさわやかな季節になりました。しかしこの時期は、4月からの緊張がゆるんで疲れが出やすく、また長い休みで生活リズムが崩れてしまうことがよくあります。1日3食バランスのよい食事をしっかり食べて体調を整えましょう。

献立の基本を覚えましょう

「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。好きなものばかりを食べたり、ダイエットなどで食事を制限していると、栄養のバランスがくずれてしまいます。献立の基本を覚えて、栄養バランスのよい食事をこころがけましょう。

嫌いなものかわりに、同じような栄養成分を含むものを食べれば栄養はとれます。しかし、苦手なものが、何年後かに食べられるようになったり、調理法を変えたら食べられることもあります。時々、少し食べてみるなどチャレンジしてみてください。

基本の献立



献立を立てる時のポイント

- ① 主食を決める
- ② おもなおかずを決める
- ③ 足りない食品を補う
おかずや汁物を決める



主食



米・パン・めんなどで、炭水化物が多く含まれていて、体内でエネルギー源になります。

主菜



魚介・肉・卵などで、たんぱく質が多く含まれていて、骨や筋肉など体をつくるものになります。

副菜



野菜・果物などで、ビタミンやミネラルが多く含まれ、体の調子をととのえます。

汁物 (飲み物)



水分補給のほか、ミネラルなど足りない栄養素を補います。

予定献立表

	5月1日(水)	5月2日(木)	5月3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。	麦ご飯 チキンカレー 花野菜のサラダ フルーツジュレ	ご飯 豚肉のかりん揚げ カラフルサラダ みそ汁	憲法記念日	
	エネルギー946kcal 蛋白質26.2g 脂質24.8g	エネルギー867kcal 蛋白質29.7g 脂質25.4g		
5月6日(月)	5月7日(火)	5月8日(水)	5月9日(木)	5月10日(金)
振替休日	ご飯 のしどり 小松菜の炒め物 若竹汁	エビピラフ マカロニサラダ かぼちゃと豆のスープ グレープフルーツ	チャンポン麺 シューマイ バナナ	ご飯 あじフライ 海藻サラダ ポトフ
	エネルギー820kcal 蛋白質33.5g 脂質24.1g	エネルギー920kcal 蛋白質25.3g 脂質28.5g	エネルギー780kcal 蛋白質35.7g 脂質24.0g	エネルギー865kcal 蛋白質27.3g 脂質27.4g
5月13日(月)	5月14日(火)	5月15日(水)	5月16日(木)	5月17日(金)
親子丼 野菜の マヨしょうゆあえ みそ汁	ご飯 豚肉マスタード焼き ツナポテトサラダ ミネストローネスープ	ご飯 かつおの南蛮漬け ゆで豚のごまだれあえ みそ汁	ビビンバ丼 白菜と豆腐のスープ フルーツポンチ	ご飯 すきやき風煮 わかめのおひたし さつまい オレンジ
エネルギー850kcal 蛋白質32.2g 脂質24.9g	エネルギー974kcal 蛋白質32.0g 脂質35.3g	エネルギー863kcal 蛋白質33.0g 脂質23.4g	エネルギー799kcal 蛋白質26.9g 脂質21.4g	エネルギー784kcal 蛋白質28.2g 脂質17.0g
5月20日(月)	5月21日(火)	5月22日(水)	5月23日(木)	5月24日(金)
ご飯 ハンバーグきのこソース 添え野菜 コーンスープ	鶏ごぼうご飯 ささかま二色揚げ ひじきのサラダ みそ汁	焼きそば ワントンスープ フルーツ入り杏仁豆腐	ご飯 さばのみそ煮 ほうれん草のごまあえ きのこのうすくず汁	マーボー丼 パンバンジー 豆苗スープ オレンジ
エネルギー940kcal 蛋白質27.4g 脂質29.9g	エネルギー879kcal 蛋白質32.4g 脂質25.6g	エネルギー810kcal 蛋白質27.8g 脂質26.3g	エネルギー786kcal 蛋白質31.8g 脂質19.1g	エネルギー857kcal 蛋白質33.0g 脂質23.3g
5月27日(月)	5月28日(火)	5月29日(水)	5月30日(木)	5月31日(金)
ご飯 鶏の香味焼き 新じゃがの煮っころがし 油ふのみそ汁 アセロラゼリー	チキンライス ほうれん草の玉子焼き マカロニクリーム煮	ご飯 赤魚のから揚げ 小松菜のからしあえ けんちん汁	ご飯 豆腐の中華煮 チンゲン菜の中華あえ もずくスープ ミルクコーヒー	豚丼 大根サラダ みそ汁 バナナ
エネルギー799kcal 蛋白質27.4g 脂質15.5g	エネルギー986kcal 蛋白質35.0g 脂質31.5g	エネルギー853kcal 蛋白質26.0g 脂質29.4g	エネルギー810kcal 蛋白質30.4g 脂質21.0g	エネルギー875kcal 蛋白質29.0g 脂質24.2g