



# こんだてひょう

令和3年5月  
千田小学校

	月	火	水	木	金
黄 赤 緑	<b>3</b> けんぽうきねんび 憲法記念日 	<b>4</b> みどりのひ みどりの日 	<b>5</b> こどものひ こどもの日 	<b>6</b> きんぴら <small>どん</small> 丼 わかたけ <small>じろ</small> 汁 若竹汁 かしわもち 	<b>7</b> ごはん さばのごまみそ焼き こぶあえ しおとん <small>じろ</small> 汁 塩豚汁 
	<b>10</b> えび <small>たま</small> 玉レタスチャーハン はるさめ <small>じく</small> 春雨と肉だんごのスープ きよみ清見オレンジ 	<b>11</b> ごはん さわらの <small>うめ</small> 梅みそ焼き たけのこと春雨の炒め物 キャベツのみそ汁 	<b>12</b> ちゅうか中華めん わかめラーメンスープ ぎょうざ みず菜のナムル 	<b>13</b> ごはん てつか鉄火みそ きゅうりとツナのごまサラダ くるま <small>たまご</small> 車ふの卵とじ煮 	<b>14</b> ゆかりごはん てつく手作りコロッケ そくせき <small>つ</small> 即席漬け とうふ <small>しる</small> 豆腐のみそ汁 
	ごはん むぎ ごま あぶら はるさめ かたくりこ 牛乳 えび たまご ぶたにく とりにく たまねぎ レタス たけのこ しいたけ もやし ねぎ しょうが きよみオレンジ	ごはん さとう はるさめ ごま あぶら 牛乳 さわら みそ ぶたにく あぶらあげ だいす うめ にんじん もやし たけのこ きくらげ えだまめ キャベツ えのきだけ	めん あぶら さとう ごま 牛乳 ぶたにく なんと ハム ねぎ にんじん もやし キャベツ しょうが みずな きゅうり	ごはん あぶら さとう ごま じゃがいも 牛乳 だいす みそ ツナ なんと とりにく たまご もやし きゅうり キャベツ にんじん たけのこ しいたけ みつば	ごはん じゃがいも あぶら パンこ ごま 牛乳 ぶたにく たまご とうふ あぶらあげ みそ だいす にんじん たまねぎ キャベツ だいこん ねぎ えのきだけ
E:634kcal P:25.5g	E:605kcal P:26.2g	E:634kcal P:25.5g	E:680kcal P:28.5g	E:605kcal P:26.2g	
黄 赤 緑	<b>17</b> まーぼー <small>どん</small> 丼 (爰ごはん) きりぼし <small>だいこん</small> 切干大根のじゃこサラダ ジューシーフルーツ 	<b>18</b> ごはん とりにく鶏肉のごまごま焼き だいこん <small>つ</small> 大根漬け もずくスープ 	<b>19</b> ココロ野菜のカレー (爰ごはん) コーソドレッシングサラダ てつく手作りサイダーゼリー 	<b>20</b> はちみつレモントースト ナッツサラダ アスパラ入りクリームシチュー 	<b>21</b> ごはん さんまの甘露煮 キャベツのおひたし けんちん <small>じろ</small> 汁 
	ごはん あぶら さとう かたくりこ 牛乳 みそ とうふ ツナ ちりめんじゃこ にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ ねぎ いら だいこん キャベツ きゅうり ジューシーフルーツ	ごはん ごま あぶら かたくりこ 牛乳 とりにく とうふ もずく たまご しょうが だいこん きゅうり にんじん えのきだけ みつば	ごはん むぎ あぶら さとう 牛乳 だいす ぶたにく たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし みかん	パン マーガリン はちみつ さとう あぶらアーモンド 牛乳 とりにく なまクリーム レモン きゅうり キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ しめじ アスパラガス	ごはん さとう さといも 牛乳 さんま とりにく とうふ みずな キャベツ にんじん しめじ とうもろこし だいこん ねぎ ごぼう
	E:601kcal P:25.1g	E:606kcal P:26.6g	E:629kcal P:27.0g	E:680kcal P:28.5g	E:694kcal P:24.0g
黄 赤 緑	<b>24</b> ごはん かつおと大豆のこはく揚げ かぶときゅうりの塩もみ たまご卵スープ 	<b>25</b> チキンピラフ アスパラサラダ フルーツ白玉ポンチ 	<b>26</b> 【5年生なし】 ゆでうどん わふう <small>じろ</small> 和風汁 あぶら <small>あ</small> 揚げの煮つけ わかめあえ 	<b>27</b> 【5年生なし】 ごはん とりのレモン煮 おかかあえ 田舎汁 	<b>28</b> さんさい山菜おこわ しゅうまい ごまあえ じゃがいものみそ汁 
	ごはん あぶら かたくりこ じゃがいも さとう ごま 牛乳 かつお だいす こんぶ とうふ なんと たまご しょうが かぶ きゅうり にんじん もやし だいこん ねぎ みずな	ごはん あぶら ごま マヨネーズ しらたまご 牛乳 とりにく ツナ かつおぶし たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン アスパラガス キャベツ みかん もも ハイアツプル パナナ	うどん さとう 牛乳 とりにく あぶらあげ わかめ にんじん はくさい しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	ごはん かたくりこ あぶら さとう さといも 牛乳 とりにく かつおぶし あぶらあげ しょうが レモン みずな もやし キャベツ にんじん なめこ ねぎ	ごはん さとう ごま じゃがいも 牛乳 あぶらあげ ちくわ みそ だいす にんじん こまつな キャベツ たまねぎ えのきだけ
	E:630kcal P:28.2g	E:686kcal P:18.9g	E:630kcal P:26.2g	E:609kcal P:21.7g	E:608kcal P:21.3g
<b>31</b> あつあ厚揚げのカレーそぼろ丼 ごますあえ メロン 	<b>こんだてひょう</b> <small>みかた</small> 献立表の見方  こんだて <small>めい</small> 献立名	<b>みずなは、見た目のわりに濃いんです</b>  <p>千田小学校の給食には、学校の向かいにある「和田ハウス」さんの水菜がたくさん登場します。水菜は薄い色をしています。栄養素はとっても濃い緑黄色野菜の仲間です。鉄分やカルシウム、ビタミン、食物せんいがたっぷり入っていますよ。</p>			
ごはん あぶら さとう ごま 牛乳 ぶたにく あつあげ ツナ にんじん たまねぎ きやいんげん もやし キャベツ みずな メロン	黄：エネルギーになる 赤：体をつくる 緑：体の調子を整える E:エネルギー P:タンパク質				
E:641kcal P:24.2g	E:エネルギー P:タンパク質				

※献立は急遽変更する場合がありますので、ご了承ください。



# 給食だより



令和3年5月  
千田小学校

新学期が始まって1か月。疲れが出てくる人もいるのではないのでしょうか。毎日元気に勉強や運動するためにも、朝ごはんをしっかりと食べて、生活リズムを整えましょう。

## 生活リズムをととのえる 早寝・早起き・朝ごはん

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。

早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

### 早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

### 早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

### 朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

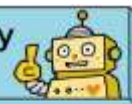


## 寝ないと太るって本当!?

睡眠時間が短いと肥満になりやすいという研究結果があります。スマートフォンやゲームに夢中、勉強が忙しいなどで夜遅くまで起きていると、朝寝坊をして朝食が食べられず、生活リズムがくずれます。早起き早寝を心がけて、肥満を招く不規則な生活習慣を見直しましょう。



Let's study English♪



## 朝食は英語で何ていうの?

朝食は、英語で「breakfast」といいます。断食(fast)を破る(break)という意味です。朝食をぬくと長時間、食事をとらないこととなります。1日の始まりにきちんと朝食をとりましょう。



## 作ってみよう! 朝ごはんにおすすめの給食メニュー

### ☆ふわふわ卵スープ

分量は4人分です

ごはんにもパンにも合う人気のスープです。卵液以外は、季節の野菜を自由に入れて作ってみましょう。

(材料) ・たまねぎ: 1/2個 ・にんじん: 1/4本 ・ベーコン: 20g

★卵: 2個 ★粉チーズ: 小さじ1 ★牛乳: 小さじ1 ★パン粉: 大さじ2

☆コンソメ: 小さじ2 ☆塩: 小さじ1/4 ☆しょうゆ: 小さじ1 ☆こしょう: 少々

(作り方) ①たまねぎは半分に切って薄切り、にんじん・ベーコンは短冊切りにする。

②なべに水カップ3を入れたら、にんじん、ベーコン、たまねぎを入れて煮る。

③野菜に火がとおったら、☆の調味料で味を調える。

④★の材料をよく混ぜ合わせた卵液を、沸騰した中に流しいれて、しばらく煮たらできあがり。

