

毎月19日は「食育の日」 ☆みんなですすめる『食育の"わ"』

平均栄養摂取量		地場産物を 味わおう！		八十八夜献立 1 日（水）		こどもの日献立 2 日（木）		3 日（金）		
栄養価	小学校		今月の桜井市産	コッペパン	きいろ	白ごはん	きいろ		憲法記念日	
エネルギー	649kcal			牛乳	あか	牛乳	あか			
たんぱく質	26.8g			ペペロンチーノ	きいろ	かつおのごまだれかけ	あか			
脂質	摂取エネルギーの29.0%			スパゲティ	きいろ	揚げ油	きいろ			
食べものの3つの働き		今月の奈良県産	米(ヒノヒカリ) 豚肉 大和茶 青ねぎ しめじ こんにゃく	すりおろしにんにく	あか	白いりごま	きいろ	2日は「こどもの日献立」だよ！ 「若竹汁」に使われる「たけのこ」は、成長が早く、まっすぐに伸びることから、子供の成長を願うこどもの日に食べられるんだって！ 「かしわもち」に使われる「柏の葉」は、新しい芽が出るまで古い葉っぱが落ちないことから、子孫繁栄の縁起物として、子どもの日に食べられるよ！ 		
あか	おもにからだをつくる食品			たまねぎ	みどり	こいくちしょうゆ	きいろ		三温糖	きいろ
きいろ	おもに熱や力のもとになる食品			にんじん	みどり	本みりん	きいろ		キャベツ	あか
みどり	おもにからだの調子をととのえる食品			エリンギ	きいろ	料理酒	きいろ		にんじん	あか
6 月		7 日（火）		8 日（水）		9 日（木）		10 日（金）		
	白ごはん	きいろ	食パン	きいろ	白ごはん	きいろ	コッペパン	きいろ		
	牛乳	あか	牛乳	あか	ジョア	あか	牛乳	あか		
	はるまき	きいろ	ビザサンドの具	みどり	さばの香味焼き	あか	オムレツ	あか		
	揚げ油	きいろ	たまねぎ	みどり	さば切り身	あか	プレーンオムレツ	あか		
	ビーフン炒め	きいろ	にんじん	みどり	料理酒	きいろ	トマトビーンズ	あか		
	ビーフン	きいろ	マッシュルーム水煮	みどり	こいくちしょうゆ	みどり	鶏肉	あか		
	豚肉	あか	カットウインナー	あか	ゆず果汁	きいろ	赤ワイン	きいろ		
	たまねぎ	みどり	炒め油	きいろ	三温糖	きいろ	オリーブ油	あか		
	にんじん	みどり	トマトケチャップ	あか	米酢	きいろ	大豆水煮	あか		
	キャベツ	みどり	こしょう	あか	でんぶん	きいろ	ひよこ豆水煮	あか		
干しいたけ	みどり	スライスチーズ(個袋)	あか	根菜さんぴら	あか	じゃがいも	きいろ			
ごま油	きいろ	春野菜のポトフ	きいろ	豚肉	あか	たまねぎ	みどり			
中華スープの素	あか	じゃがいも	きいろ	ささがきごぼう	みどり	にんじん	みどり			
うすくちしょうゆ	あか	キャベツ	みどり	にんじん	みどり	トマト水煮	みどり			
こしょう	あか	たまねぎ	みどり	れんこん	みどり	トマトケチャップ	みどり			
炒め油	きいろ	鶏肉	あか	白いりごま	きいろ	すりおろしにんにく	みどり			
もずくスープ	あか	にんじん	みどり	三温糖	きいろ	スープストック	きいろ			
もずく	あか	アスパラガス	みどり	こいくちしょうゆ	きいろ	とんかつソース	きいろ			
焼き豚	あか	スープストック	あか	本みりん	きいろ	三温糖	きいろ			
にんじん	みどり	食塩	あか	炒め油	きいろ	食塩	きいろ			
冷凍豆腐	あか	うすくちしょうゆ	あか	ちくわ(kg)	あか	こしょう	きいろ			
チンゲンサイ	みどり	こしょう	あか	こまつなのみそ汁	あか	ジュリエンスープ	あか			
カットえのきたけ	みどり		あか	ミニ絹揚げ	あか	カットペーコン	あか			
こいくちしょうゆ	みどり	食パンに、ビザサンドの具とスライスチーズをのせて食べよう！	あか	こまつな	みどり	にんじん	みどり			
中華スープの素	あか		あか	にんじん	みどり	たまねぎ	みどり			
料理酒	あか		あか	だいこん	みどり	チンゲンサイ	みどり			
	あか		あか	みそ	あか	カットえのきたけ	みどり			
	あか		あか	削り節パック	あか	乾燥パセリ	みどり			
	あか		あか		あか	スープストック	きいろ			
	あか		あか		あか	こしょう	きいろ			
	あか		あか		あか	うすくちしょうゆ	きいろ			
13 日（月）		14 日（火）		15 日（水）		16 日（木）		17 日（金）		
白ごはん	きいろ	麦ごはん	きいろ	コッペパン	きいろ	たけのこごはん	きいろ	コッペパン	きいろ	
牛乳	あか	白ごはん	きいろ	牛乳	あか	白ごはん	きいろ	牛乳	あか	
高野豆腐のそぼろ丼	あか	大麦	あか	鶏肉のハニーマスタードソース	あか	たけのこごはんの素	きいろ	いかのスイートチリソース	あか	
鶏ひき肉	あか	牛乳	あか	鶏もも肉(個)	あか	牛乳	あか	いか天ぷら	あか	
にんじん	みどり	ポークカレー	あか	粒マスタード	きいろ	山菜うどん	きいろ	揚げ油	きいろ	
むき枝豆	あか	豚肉	きいろ	はちみつ	きいろ	うどん麺	きいろ	米酢	きいろ	
高野豆腐	あか	じゃがいも	きいろ	三温糖	きいろ	山菜ミックス	あか	三温糖	きいろ	
しょうが	みどり	たまねぎ	みどり	こいくちしょうゆ	きいろ	カットかまぼこ	あか	本みりん	きいろ	
三温糖	きいろ	にんじん	みどり	でんぶん	きいろ	カットうす揚げ	あか	食塩	きいろ	
こいくちしょうゆ	きいろ	すりおろしにんにく	みどり	ポテトサラダ	きいろ	干しいたけ	みどり	トウバンジャン	みどり	
本みりん	あか	しょうが	みどり	じゃがいも	きいろ	カットえのきたけ	みどり	すりおろしにんにく	みどり	
料理酒	あか	ソテードオニオン	みどり	ホールコーン	みどり	にんじん	あか	でんぶん	きいろ	
豆乳汁	あか	白いんげんペースト	あか	赤パプリカ	みどり	鶏肉	あか	糸かまぼこ	あか	
豚肉	あか	炒め油	きいろ	きゅうり	みどり	青ねぎ	みどり	切干大根	みどり	
料理酒	あか	ローリエ	きいろ	こしょう	みどり	うすくちしょうゆ	きいろ	にんじん	みどり	
しょうが	みどり	トマトケチャップ	あか	ノンエッグマヨネーズ(調理用)	きいろ	本みりん	きいろ	むき枝豆	みどり	
しめじ	みどり	スープストック	あか	食塩	きいろ	削り節パック	きいろ	こいくちしょうゆ	きいろ	
こまつな	みどり	カレーウ1	あか	ABCスープ	あか	竹輪の梅肉あげ	あか	三温糖	きいろ	
にんじん	みどり	カレーウ2	きいろ	カットウインナー	あか	ちくわ(本)	あか	たまねぎドレッシング	きいろ	
つきこんにゃく	きいろ	ほたてフライ	あか	にんじん	みどり	天ぷら粉	きいろ	フォーガー	きいろ	
ミニ絹揚げ	あか	ほたてフライ	きいろ	たまねぎ	みどり	乾燥カリカリ梅	みどり	フォー	あか	
無調整豆乳	あか	揚げ油	きいろ	キャベツ	みどり	揚げ油	きいろ	鶏肉	あか	
みそ	あか	フルーツヨーグルト	みどり	むき枝豆	みどり			白ねぎ	みどり	
削り節パック	あか	ミックスフルーツ	あか	ABCマカロニ	きいろ			チンゲンサイ	みどり	
		ヨーグルト	きいろ	こしょう				にんじん	みどり	
		グラニュー糖		うすくちしょうゆ				しょうが	みどり	
				スープストック				鶏ガラだし(液体)	みどり	
								鶏ガラだし(粉末)		
								うすくちしょうゆ		
								料理酒		
								食塩		
								こしょう		

20 日 (月)	21 日 (火)	22 日 (水)	23 日 (木)	24 日 (金)
白ごはん 牛乳 鶏肉の新たなまボン酢かけ 鶏もも肉(個) しょうが たまねぎ ぼん酢しょうゆ ひじきの磯煮 干しひじき にんじん 大豆水煮 平天 こいくちしょうゆ 本みりん 三温糖 液体かつおだし じゃがいものみそ汁 じゃがいも にんじん カットうす揚げ 青ねぎ 冷凍豆腐 みそ 白みそ 削り節パック	増量麦ごはん 白ごはん 大麦 牛乳 キムタク丼の具 豚肉 白菜キムチ にんじん 青ねぎ たまねぎ きざみたくあん 料理酒 こいくちしょうゆ 三輪にゅうめん 三輪そうめん カットうす揚げ カットかまぼこ にんじん たまねぎ 青ねぎ 干しいたけ うすくちしょうゆ 本みりん 削り節パック	コッペパン ジョア あじフライ あじフライ 揚げ油 とんかつソース ウスターソース 三温糖 カラフルサラダ ブロッコリー 赤パプリカ 黄パプリカ イタリアンドレッシング ハヤシシチュー 豚肉 すりおろしにんにく しょうが たまねぎ にんじん じゃがいも ソテードオニオン ローリエ 白いんげんペースト ハヤシルウ 赤ワイン 無調整豆乳 スープストック 食塩 こしょう	白ごはん 牛乳 新じゃが煮 豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ 厚揚げ 糸こんにゃく むき枝豆 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 三温糖 料理酒 野沢菜ちりめん 野沢菜漬け ちりめんじゃこ うすくちしょうゆ 白いりごま 河内晩柑(直送) カット河内晩柑	コッペパン 牛乳 チキンのトマトソースかけ 鶏肉のでんぶん付き 揚げ油 ソテードオニオン トマト水煮 粒マスタード 白ワイン 三温糖 マーガリン スープストック 米酢 こまつなサラダ こまつな にんじん ホールコーン まぐろフレーク水煮 たまねぎドレッシング にんじんポタージュ にんじん うらごしにんじん 白いんげんペースト たまねぎ じゃがいも カットベーコン カットエリンギ むき枝豆 調理用牛乳 生クリーム 脱脂粉乳 米粉 スープストック 食塩 こしょう 乾燥パセリ
麦ごはんはとキムタク丼の具を混ぜて食べよう! 河内晩柑(かわちばんかん)は、初夏から夏にかけてが旬の、さっぱりした甘さおいしい果物です。				

27 日 (月)	28 日 (火)	29 日 (水)	30 日 (木)	31 日 (金)
白ごはん 牛乳 豚肉と高菜の炒め物 豚肉 料理酒 ごま油 にんじん 切干大根 高菜漬け 白いりごま 三温糖 本みりん うすくちしょうゆ なめこの赤だし なめこ水煮 たまねぎ にんじん 冷凍豆腐 カットうす揚げ 青ねぎ みそ 八丁みそ 削り節パック	白ごはん 牛乳 メバルの竜田あげ メバルの竜田あげ 揚げ油 茎わかめのきんぴら 乾燥茎わかめ にんじん 平天 つきこんにゃく 白いりごま 炒め油 三温糖 こいくちしょうゆ 液体かつおだし 料理酒 豚汁 豚肉 ミニ絹揚げ たまねぎ にんじん だいこん さがきごぼう 青ねぎ 削り節パック みそ	コッペパン 牛乳 ポテトカップグラタン ポテトカップグラタン ピザ用チーズ キャロットラペ にんじん たまねぎ イタリアンドレッシング ミネストローネ 鶏肉 にんじん じゃがいも たまねぎ むき枝豆 シェルマカロニ トマト水煮 炒め油 スープストック こしょう	白ごはん 牛乳 揚げ餃子 ぎょうざ 揚げ油 パンバンジーサラダ チキンフレーク水煮 きゅうり 緑豆もやし にんじん パンバンジードレッシング(個袋) 春雨スープ 豚肉 たまねぎ にんじん チンゲンサイ たけのこ水煮 緑豆はるさめ 白ねぎ しょうが スープストック こしょう うすくちしょうゆ	コッペパン 牛乳 ハンバーグのデミグラスソース ハンバーグ ハヤシルウ トマトケチャップ ウスターソース 三温糖 ペンのクリーム煮 ペンネ 鶏肉 にんじん しめじ たまねぎ スープストック こしょう 生クリーム 小麦粉 マーガリン 食塩 むき枝豆 粉チーズ 調理用牛乳 炒め油



5月給食だより

今月の給食目標

食事のマナーをまもろう♪

新年度が始まって早くも一か月がたち、若葉のきれいな季節になりました。

新しい環境にもすっかり慣れてきた一方で、連休明けには疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日も早ね・早起き・朝ごはんを合言葉に、元気な1日にしましょう!

よく寝・よく起き・朝ごはん!

毎日、朝ごはんを食べていますか?寝坊して食べる時間がなかったり、おなかが空いていなくて食べられなかったり、もともと食べる習慣がないご家庭もあるかもしれません。朝ごはんは、眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源として、とても大切です。また、朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、学力や運動能力が高い傾向にあることがわかっています。心も体も、そして脳も元気にするために、朝ごはんはしっかり食べるようにしましょう!

よい姿勢で食べましょう

口を開き、よくかんで食べる
ふざけて笑わせるなど、友達が嫌がることをしな
時間内に食べ終わるようにする
食器は大切に扱う
ご飯や汁物の入ったおわんは手に持つ
背筋をびんと伸ばす
ひじをつかない
いすに深く腰かける
机と体の間は、こぶし1個分あける
足を床につける

こんなことに気をつけましょう

口を開き、よくかんで食べる
ふざけて笑わせるなど、友達が嫌がることをしな
時間内に食べ終わるようにする
食器は大切に扱う
ご飯や汁物の入ったおわんは手に持つ
背筋をびんと伸ばす
ひじをつかない
いすに深く腰かける
机と体の間は、こぶし1個分あける
足を床につける

朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係

Q. 朝食を毎日食べていますか?

小学校6年生

科目	食べている (%)	どちらかといえば、食べている (%)	あまり食べていない (%)	全く食べていない (%)
国語	65.6	45.3	51.6	
算数	68.1	45.3	51.6	

中学校3年生

科目	食べている (%)	どちらかといえば、食べている (%)	あまり食べていない (%)	全く食べていない (%)
国語	74.8	60.6	44.9	45.7
数学	62.5	44.9	45.7	
英語	58.0	44.9	45.7	

資料:文部科学省「全国学力・学習状況調査」(令和元(2019)年度)