

給食目標：朝食をしっかり食べよう

日 よび	りょうりの しゅるい	りょうりめい	しょくひんめい			ちようみりようそだ	もりつけず	エネルギー (和加)	たんぱく質 (g)
			ちからやねつになる 米・パン・めん・さとう・など	ちやにくをつくる 牛乳・肉・魚・豆・海そうなど	からだのちようしをととのえる 野菜・果物・きのこなど				
こどものひこんだて									
1 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	しゅしよく しゅさい	こぎつねずし	すめし	こめ さとう		昆布 酢 塩			
	ふくさい	ブロッコリーのおかかあえ	さとう	あぶら さとう	あぶらあげ ぶたにく	にんじん さやえんどう	醤油 酒		
	しるもの	わかだけじる		さとう	かつおぶし	ブロッコリー きゅうり キャベツ にんじん	醤油		
	デザート	かしわもち		つゆあん こめこ さとう あぶら てんぷん	とうふ わかめ	たけのこ おぎ	かつおだし 昆布だし 酒 塩 醤油		563 22.7
5月5日は「こどもの日」、子供たちみんなが元気に育ち、大きくなったことをお祝いする日です。少し早いですが、今日は「こどもの日献立」です。「かしわもち」に使われている「かしわの葉」は、新しい芽が出なければ古い葉が落ちないため、家系がたえないという縁起を担ぎ、こどもの日である「端午の節句」に食べられるようになりました。今年もみなさんの心も体も健やかに育つよう願っています。									
2(土)	お盆 早起き 朝ごはん								
3(日)	憲法記念日								
4(月)	みどりの日								
5(火)	こどもの日								
6(水)	振替休日								
7 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	しゅしよく しゅさい	ごはん	こめ						
	ふくさい	さわらのねぎしおやき	みずあめ あぶら こまあぶら	さわら	レモンかじゅう わぎ にんにく しょうが	塩 魚肝油 こしょう			
	しるもの	ごもくきんぴら	あぶら さとう こまあぶら	ぶたにく	ごぼう にんじん しじつ さやいんげん こんにゃく	酒 醤油 唐辛子			
	デザート	どうふのみそじる		どうふ あぶらあげ わかめ みそ	ねぎ	かつおだし 昆布だし			556 27.4
8 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	しゅしよく しゅさい	はるキャベツのしおスパゲティ	スパゲティ あぶら オリーブオイル	ハーコン	にんにく たまねぎ キャベツ ハセリ	鷹の爪 チキンスープ 塩 こしょう			
	ふくさい	パリパリポテトサラダ	じゃがいも あぶら はちみつ		にんじん キャベツ きゅうり	酢 塩 辛子			
	デザート	あおうめゼリー	さとう		うめかじゅう				
	9(土)	学校公開日							
11(月)	学校公開 振替休業日								
12 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	しゅしよく しゅさい	げんまいごはん	こめ げんまい						
	ふくさい	チンジャオロースー	さとう あぶら かたくりこ こまあぶら	ぶたにく	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ ヒーマン	酒 醤油 塩 こしょう			
	しるもの	ワンタンスープ	あぶら こまあぶら ワンタン	ぶたにく	にんじん はくさい チンゲンサイ ねぎ	とりがらだし 塩 醤油 こしょう			
	2年生 グリンピースのさやむき体験 グリンピースごはんになって登場します！								
13 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	しゅしよく しゅさい	グリンピースごはん	こめ こまあぶら	ちりめんじゃこ	グリンピース	昆布 塩 酒			
	ふくさい	とりにくのはちみつやき	さとう はちみつ かたくりこ	とりにく	にんにく レモンかじゅう	塩 こしょう 酒 醤油			
	しるもの	キャベツときゅうりのしおだれ	こまあぶら	しおこんぶ	キャベツ きゅうり				
	デザート	じゃがいものみそじる	じゃがいも	あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ	かつおだし 昆布だし			559 31.3
14 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	しゅしよく しゅさい	クロワッサン	パン						
	ふくさい	アスパラシチュー	じゃがいも あぶら こめ なまクリーム	とりにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ハセリ アスパラガス	こしょう 塩 とりがらだし			
	しるもの	ツナサラダ	あぶら さとう こまあぶら	ツナ	にんじん キャベツ きゅうり	醤油 酢 塩			
	デザート	とうにゅうパナコッタ	さとう みずあめ てんぷん はちみつ	とうにゅう	レモンかじゅう				567 23.4
15 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	しゅしよく しゅさい	ごはん	こめ						
	ふくさい	だちうおのたつたあげ	かたくりこ あぶら	だちうお					
	しるもの	にらともやしのナムル	こまあぶら さとう こま	にら もやし にんじん					
	デザート	しせんふうこんにゃくにこみ	あぶら こんにゃく さとう かたくりこ こまあぶら	とりにく	しょうが ねぎ にんじん きくらげ	唐辛子 酒 みりん 塩 醤油 とりがらだし			558 26.7
18 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	しゅしよく しゅさい	げんまいごはん	こめ げんまい						
	ふくさい	ゆきにくどん	あぶら こまあぶら かたくりこ さとう	ぶたにく みそ	しょうが たまねぎ にんにく アップルソース ビーマン あかビーマン きこーマン	醤油 酒 醤油 豆板醤 みりん			
	しるもの	かいそうサラダ	こんにゃく さとう こまあぶら こま	かいそう	とうもろこし きゅうり	醤油 酢			
	デザート	おすいもの		かまぼこ	にんじん こまつな ねぎ	かつおだし 昆布だし 塩 醤油			556 26.4
19 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	しゅしよく しゅさい	ごはん	こめ						
	ふくさい	モウカのてりやきレモンやき	さとう あぶら	モウカサメ	レモンピール	醤油 塩 こしょう 唐辛子			
	しるもの	コーンサラダ	さとう オリーブオイル		キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	醤油 りんご酢 塩			
	デザート	ABCスープ	マカロニ	ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ トマト トマトピューレ	とりがらだし こしょう 塩 ワイン			580 26.6

* 使用している材料をすべて記載しているわけではありません。アレルギー等で知りたい食品や給食に関するお問い合わせは、芦原小学校 栄養教諭までご相談ください。

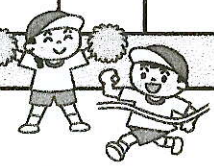
給食目標：朝食をしっかりと食べよう

戸田市立戸原小学校

日	りょうりめい	しょくひんめい				ちようみりようそだ	もりつけず	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		ちからやねつになる 米・パン・めん・さとう・など	ちやくをにつくる 牛乳・肉・魚・豆・海そうなど	からだのちようしをとのえる 野菜・果物・きのこなど					
20 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				630	23.1
	しゆしょく	さとうあげパン	ツイストパン あぶら さとう						
	しゆさい	チリコンカン	あぶら	ふだにく だいず	たまねぎ にんじん ひーまん セロリ にんにく トマト	塩 こしょう 醤油 トマトソース ワイン チリパウダー 塩 干しとうりからだし			
	ふくさい	コーンスローサラダ	あぶら マヨネーズ		キャベツ にんじん きゅうり	りんご酢 塩 こしょう			
21 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				576	31.0
	しゆしょく	げんまいごはん	こめ げんまい						
	しゆさい	やきとりどん	あぶら さとう かたくりこ	とりにく のり	ねぎ	醤油 みりん 酒 唐辛子			
	ふくさい	ひじきのごまあえ	さとう ねりごま	ひじき	きゅうり にんじん こまつな	醤油 みりん			
	しるもの	ごじる	あぶら	だいず ふだにく あぶらあげ みそ	こぼろ にんじん だいこん ねぎ	かつおだし 昆布だし			
22 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				564	19.8
	しゆしょく	キムチチャーハン	こめ げんまい ごまあぶら	やきふた	にんにく しょうが ねぎ しいたけ はくさいキムチ	塩 こしょう			
	しゆさい	はるまき	あぶら こむぎこ さとう かたくりこ	ふだにく	たけのこ ねぎ キャベツ しょうが	オイスターソース 醤油 塩 こしょう			
	ふくさい	はるさめサラダ	はるさめ さとう こまあぶら	ハム	にんじん きゅうり もやし	酢 辛子 醤油			
	しるもの	にくだんごとキャベツのスープ		とりつくね	キャベツ にんじん ねぎ	こしょう 塩 醤油 とうりからだし			
25 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				638	30.7
	しゆしょく	ごはん	こめ						
	しゆさい	アジのスタミナやき	さとう	アジ	しょうが にんにく	醤油 みりん 豆板醤			
	ふくさい	なつやすみのにくみそいため	あぶら さとう	ふだにく みそ	なす たまねぎ さやいんげん	みりん 酒			
	しるもの	キャベツのみそしる		あぶらあげ みそ	キャベツ たまねぎ	かつおだし 昆布だし			
26 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				558	25.2
	しゆしょく	げんまいごはん	こめ げんまい						
	しゆさい	マーボーどうふどん	あぶら さとう かたくりこ こまあぶら	ふだにく とうふ みそ	にんにく しょうが しいたけ にんじん ねぎ	豆板醤 とりからだし 酒 醤油 甜面醤 みりん			
	ふくさい	きゅうりとだいこんのちゅうがあえ	こまあぶら		きゅうり だいこん	塩 みりん 醤油 酢 唐辛子 ラー油			
	しるもの	はるさめスープ	はるさめ こまあぶら	とりにく	にんじん たまねぎ とうもろこし しいたけ チンゲンサイ	とりからだし 塩 醤油			
27 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				556	29.8
	しゆしょく	ごはん	こめ						
	しゆさい	かつおのサイコロあげ	かたくりこ あぶら さとう	ハカツオ		ソース トマトケチャップ			
	ふくさい	こんにやくサラダ	こまあぶら さとう あぶら	わかめ	きゅうり こんにやく たまねぎ にんにく	醤油 辛子 酢			
	しるもの	やさいたっぷりわふうスープ		ふだにく	たまねぎ キャベツ にんじん こぼろ しょうが こまつな	かつおだし 昆布だし 醤油 みりん 塩			
28 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				578	27.7
	しゆしょく	ペッパーライス	こめ マーガリン あぶら	ふだにく	にんにく とうもろこし こねぎ	とりからだし 塩 醤油 こしょう			
	しゆさい	ぶたにくのかんこくふうやき	こまあぶら さとう	ふだにく みそ		豆板醤 酒			
	ふくさい	ちゅうがあえ	さとう こまあぶら こま		もやし とうもろこし きゅうり	醤油 酢 塩			
	しるもの	わかめスープ	こまあぶら	とりにく わかめ	たまねぎ にんじん ねぎ	とりからだし 塩 醤油 酒 こしょう			
29 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				672	24.8
	しゆしょく	げんまいごはん	こめ げんまい						
	しゆさい	明日は絶対勝つ！ カツカレー	カレー あぶら じゃがいも こめこ チキンカツ こむぎこ パンこ あぶら	ベーコン とりにく	こんにやく しょうが たまねぎ にんじん	ワイン 酢 こしょう とうりからだし かつおだし トマトケチャップ 醤油 カレー粉 片栗粉			
	ふくさい	グリーンサラダ	さとう オリーブオイル		キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	醤油 りんご酢 塩			
	デザート	れいとうりんご			りんご				

戸原スポーツデー					
	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)
月平均	580	26.2	21.1	74.7	2.2
文科省基準	650	21~33	14~22	80~110	2.0

* 材料の入荷等の都合により、献立を変更することがありますがご了承ください。
* 給食で使われているマヨネーズには、卵は入っていません。
* 栄養価は八訂成分表で計算しています。



新生活の「疲れ」が出ていませんか？

風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。

「疲れた」と感じる人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！

食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。

食事

朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。

睡眠

早寝・早起きを心がけましょう。

朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。

運動

日中は元気に体を動かしましょう。

適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。