

まいつきなのか
毎月7日は
「白石 温麺の日」



- ★ 牛乳は毎日つきます。
- ★ 魚には骨がついています。気を付けて食べましょう。
- ★ マークにはスプーンがつきます。
- ★ マークは「かみかみの日」です。よくかんで食べましょう。
- ★ マークは「給食図鑑」のある日です。給食図鑑を見て給食について知りましょう。
- ★ 「白石温麺の日」に合わせ、毎月7日前後に白石市内で作られた温麺を使ったメニューを提供します。

◆栄養基準量

エネルギー(kcal)	650
たんぱく質(g)	27.6
脂質(g)	18.1
カルシウム△(mg)	350
鉄(mg)	3.0
塩分(g)	1.9



新茶の季節です!

5月2日は八十八夜です。立春(2月4日ごろ)から数えて88日目にあたり、霜が降りなくなり気候が安定する時期として、昔から農作業を始める目安とされてきました。八十八夜といえば、「夏も近づく八十八夜〜♪」という茶摘みの歌が知られていますが、茶畑では新茶の収穫時期を迎えます。八十八夜に摘んだ新茶を飲むと長生きするという言葉があるように、お茶には健康に役立つ成分がたくさん含まれています。急須でお茶をいれる機会が少なくなっていますが、この時期だけの新茶を楽しんでみませんか?



お茶に含まれる成分と健康効果

<p>カテキン類</p> <p>★抗酸化作用</p> <p>★殺菌作用</p> <p>★口臭・虫歯予防</p>	<p>テアニン</p> <p>★リラックス効果</p>	<p>ビタミンC</p> <p>★抗酸化作用</p> <p>★風邪予防</p> <p>★肌の健康に保つ</p>	<p>フッ素</p> <p>★虫歯予防</p>	<p>カフェイン</p> <p>★疲労回復</p> <p>★眠気を覚ます</p> <p>※とり過ぎに注意が必要です。</p>
--	------------------------------------	--	--------------------------------	---

5月8日の給食では、お茶を使ったデザートをはじめ、5月に旬を迎えるだけのこやかかつおを使ったメニューを提供します。自然の恵みに感謝しながら、おいしくいただきます。どうぞお楽しみに!

1日(金)	
ごはん	
あじフライ(ソース)	
切干大根のナホリタン炒め	
なめこの中華たまごスープ	
赤	ぎゅうにゅう あじぶたにくとりにくたまご
緑	きりぼしだいこんにんじん マッシュルームピーマン たまねぎなめこ チンゲンサイねぎ
黄	ごはんパンこあぶら オリブオイルさとう ごまあぶら
エネルギー	587 kcal
たんぱく質	23.3 g
脂質	18.3 g
塩分	2.5 g

4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
みどりの日 	こどもの日 	振りかえきゅうじつ 振替休日 	ごはん お好みつくね 春雨サラダ さつま汁	たけのこごはん かつおメンチカツ(ソース) パンパンジーサラダ うーめん汁 お茶プリン
赤	赤	赤	赤	赤
緑	緑	緑	緑	緑
黄	黄	黄	黄	黄
エネルギー	607 kcal	608 kcal	608 kcal	676 kcal
たんぱく質	24.0 g	22.6 g	22.6 g	26.3 g
脂質	16.8 g	18.2 g	18.2 g	19.2 g
塩分	3.5 g	2.7 g	2.7 g	3.4 g
11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
わかめごはん 厚焼きたまご 肉じゃが 小松菜のみそ汁	麦ごはん ポークカレー とうふナゲット(2個) もやしの中華あえ	背割り減塩パン ぎょうざメンチ アセロラフルーツゼリーあえ 焼きそば	ごはん いわしの梅煮 ひじきの炒り煮 とん汁	ごはん ホイコーロー かぼちゃコロッケ エビボールスープ
赤	赤	赤	赤	赤
緑	緑	緑	緑	緑
黄	黄	黄	黄	黄
エネルギー	607 kcal	646 kcal	599 kcal	652 kcal
たんぱく質	24.0 g	22.0 g	25.4 g	22.3 g
脂質	16.8 g	21.2 g	18.5 g	20.9 g
塩分	3.5 g	2.5 g	2.2 g	2.5 g

5 がつよていこんだてひょう (小学校)

18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)
ごはん ししゃもフライ  厚揚げのカレー煮 みそワタンスープ	ごはん ポークシュウマイ(2個) 豆もやしのナムル マーボー豆腐 	ココアパン 洋風たまご焼き (ケチャップ) ブロッコリーサラダ  ミートボールシチュー 	ごはん とり肉のレモン煮 ガーリックポテト キムチスープ	ごはん ぶた丼の具 ヨーグルトあえ 具だくさんみそ汁 
赤 ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく あつあげ みそ	赤 ぎゅうにゅう ぶたにくとうふ だいず みそ	赤 ぎゅうにゅう たまご ハム とりにく	赤 ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ぶたにく	赤 ぎゅうにゅう ぶたにくヨーグルト とうふ あぶらあげ みそ
緑 にんにくにんじん たまねぎ ピーマンしょうが キャベツ コーン ねぎ	緑 だいずもやし もやし ほうれんそう にんじん にんにくしょうが たまねぎ ねぎにら しいたけ	緑 ブロッコリー きゅうり コーン にんじん たまねぎ キャベツ	緑 レモン にんにく たまねぎ パセリ はくさい もやし ねぎ にら にんじん キムチ	緑 しょうが たまねぎ にんじん しいたけ バインアップル みかん もも だいこん ねぎ ごぼう
黄 ごはん パンこ あぶら さとう ワタンスープ	黄 ごはん こもぎこ ごま あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	黄 パン バター じゃがいも なまクリーム	黄 ごはん でんぷん あぶら さとう バター じゃがいも はるさめ	黄 ごはん おおむぎ あぶら さとう なまクリーム じゃがいも
エネルギー 619 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 20.7 g 塩分 2.3 g	エネルギー 625 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 18.9 g 塩分 2.5 g	エネルギー 660 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 27.2 g 塩分 3.1 g	エネルギー 612 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 17.5 g 塩分 2.1 g	エネルギー 631 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 15.6 g 塩分 2.6 g
25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
ごはん あかう 赤魚の バンバンジーソース だいこんサラダ 中華風かきたまスープ	ごはん メンチカツ(ソース) ツナあえ すいとん汁	横割り丸パン チーズインハンバーグデミソース アスパラとペンネのソテー ジュリエンヌスープ シークワサーゼリー	ごはん さばのしょうゆこうじ焼き ぶた肉とこんにゃくの 炒め物  春野菜のみそ汁	ごはん 麦ごはん キーマカレー ツナサラダ 豆と野菜の コロコロスープ 
赤 ぎゅうにゅう あかう わかめ ツな たまご	赤 ぎゅうにゅう ぶたにく ツな とりにく あぶらあげ	赤 ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ハム ベーコン	赤 ぎゅうにゅう さば ぶたにく みそ あぶらあげ とうふ	赤 ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツな ベーコン ひよこまめ
緑 ねぎ しょうが だいこん きゅうり しいたけ にんじん たまねぎ チンゲンサイ	緑 こまつな きゅうり にんじん だいこん ごぼう ねぎ	緑 たまねぎ アスパラガス エリンギ マッシュルーム にんにくにんじん えのきたけ キャベツ	緑 ごぼう にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ	緑 にんにく しょうが たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり だいこん えだまめ セロリー
黄 ごはん でんぷん あぶら ごまあぶら さとう ごま	黄 ごはん パンこ あぶら ごま すいとん	黄 パン さとう パター ペンネマカロニ なまクリーム ゼリー	黄 ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	黄 ごはん おおむぎ あぶら さとう
エネルギー 577 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 19.1 g 塩分 2.7 g	エネルギー 608 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 18.2 g 塩分 2.3 g	エネルギー 609 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 23.6 g 塩分 3.8 g	エネルギー 564 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 14.5 g 塩分 2.5 g	エネルギー 616 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 19.9 g 塩分 2.8 g

5月 給食たより

新生活の「疲れ」が出ていませんか？









さわやかな季節になりました。新学期が始まって約1カ月がたち、新しい学年やクラスでの生活にも慣れてホッとする反面、疲れが出やすい時期でもありません。心も体も元気に、毎日の学習や運動に取り組むことができるよう、規則正しい生活を心がけましょう。規則正しい生活をするためのキーワードは【食事・睡眠・運動】です。

<h4>食事</h4> <p>あさひる ゆう しく 朝・昼・夕の3食を きじんだ 決まった時間に食 べましょう。</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。</p>	<h4>睡眠</h4> <p>はやね はやお 早寝・早起きを こころ 心がけましょう。</p> <p>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。</p>	<h4>運動</h4> <p>うんどう 日中は元気に体 を動かしましょう。</p> <p>適度な運動は、食事をおいしく感じたり、 くっすりと眠れたり、いいことがたくさん あります。</p>
---	--	--

線ぞうの! 春に美味しい魚 & 漢字クイズ

春に美味しい魚が泳いでいます。
読み方と漢字のカードをつなぎ、最後に魚を釣り上げてみましょう。

タイ	鮭	
サワラ	鱈	
アジ	鯛	
サヨリ	鱈	
カツオ	鯉	
ニシン	細魚	

こたえ
タイー鯛① サワラー鱈② アジー鮭③
サヨリー細魚④ カツオー鯉⑤ ニシンー鱈⑥