

月	火	水	木	金										
<p>1 ぎゅうにゅう ごはん みそしる ぶたにくのかりんあげ こまつなのしらすあえ</p> 	<p>2 ぎゅうにゅう ごはん トック チンジャオロース かんこくり</p> 	<p>3 憲法記念日 おみそ汁に入っている「春キャベツ」は葉が柔らかく、甘みが強いのが特徴です。</p> 	<p>4 みどりの日 今日の「ゆでそら豆」は、町内の小学3年生がさやむぎをしてくれたものです。</p> 	<p>5 こどもの日 今日は春に旬を迎える「たけのこ」をたっぷり使った「たけのご飯」です。</p> 										
<p>8 ぎゅうにゅう ごはん かんとうに キャベツのしらすあえ のりのつくだに</p> 	<p>9 ぎゅうにゅう ごはん けんちんじる ぶたにくのかわりあげ やさいのゆずあえ</p> 	<p>10 ぎゅうにゅう むぎごはん はるキャベツのみそしる いわしのかばやき ポイルブロッコリー</p> 	<p>11 ぎゅうにゅう コッペパン ミネストローネ じゃがいものベーコンに ゆでそらまめ</p> 	<p>12 ぎゅうにゅう たけのごはん はんぺんのすましじる がんもどきのふくめに だいこんとツナのサラダ</p> 										
<p>15 ぎゅうにゅう ごはん だんごじる すきやきふうに きゅうりのおかかあえ</p> 	<p>16 ぎゅうにゅう アップルパン えきのスープ ツナサラダ アメリカンドック ケチャップ</p> 	<p>17 ぎゅうにゅう ごはん やさいのすましじる とりにくのなんばんづけ あじつけり</p> 	<p>18 ぎゅうにゅう ごはん じゃがいものみそしる さばのみそに うみとはたけのサラダ</p> 	<p>19 ぎゅうにゅう わかめごはん ぶたじる かつおのごまふうみづけ グリーンアスパラ</p> 										
<p>給食を準備する前は、石けんでいねいに手を洗い、消毒をしましょう。</p>	<p>「アメリカンドック」は、給食室で1本ずつ衣を付けて揚げていきます。</p>	<p>揚げた魚やお肉を甘酢で味付けした料理を南蛮漬けといいます。</p>	<p>「さばのみそ煮」は人気メニューです。甘い味付けは、ご飯がすすむ1品です。</p>	<p>アスパラガスは、茎を食べる野菜です。日本では、春から夏に収穫されます。</p>										
<p>22 ぎゅうにゅう ごはん(小) わふうカレーうどん きりぼしだいこんのすのもの みかんゼリー</p> 	<p>23 ぎゅうにゅう ごはん とうふのみそしる とりにくのからあげ(すだちソース) キャベツとハムのかつおサラダ</p> 	<p>24 ぎゅうにゅう ごはん ちゅうかスープ あげぎょうざ きゅうりのナムル</p> 	<p>25 ぎゅうにゅう ミニコッペパン かりゅうどふうスパゲティ ハムカツ フルーツヨーグルト</p> 	<p>26 ぎゅうにゅう ひじきごはん すましじる さけのしおやき ピーファンサラダ</p> 										
<p>切り干し大根の酢の物には、カリカリ梅が入っています。さっぱりとした味です。</p>	<p>今日は、昆布やかつお節が入った和風のサラダです。栄養たっぷりですよ。</p>	<p>ナムルは韓国料理です。野菜をごま油などで和えた料理のことをいいます。</p>	<p>狩人風スパゲティは、トマトとにんにくがきいた食がすすむメニューです。</p>	<p>ピーファンは、お米から作られている麺です。東南アジアでよく食べられています。</p>										
<p>29 ぎゅうにゅう ごはん はるさめスープ キムチいため はるまき</p> 	<p>30 ぎゅうにゅう バターパン コンソメスープ ぶたにくのケチャップいため ハムサラダ</p> 	<p>31 ぎゅうにゅう ごはん がめに はたはたのからあげ きゅうりとわかめのすのもの</p> 	<p>5月平均栄養価</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>731 Kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>30.5 g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>23.8 g</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>330 mg</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>2.8 g</td> </tr> </table>		エネルギー	731 Kcal	たんぱく質	30.5 g	脂質	23.8 g	カルシウム	330 mg	食塩相当量	2.8 g
エネルギー	731 Kcal													
たんぱく質	30.5 g													
脂質	23.8 g													
カルシウム	330 mg													
食塩相当量	2.8 g													
<p>はるやまい 春野菜を巻いて作られたことから、「春巻き」と呼ばれるようになりました。</p>	<p>セロリは、トマトの酸味をまるやかにしてくれます。豚肉ともよく合う食材です。</p>	<p>はたはたの唐揚げは骨まで食べられます。よく噛んで食べましょう。</p>	<p>5月の給食費について</p> <ul style="list-style-type: none"> ・1~5年 ...20回: 5,840円 ・6年生 ...18回: 5,256円 <p>※口座振替日: 6/30(金)</p>											

2023年 5月 栄養指導表 (蓮池・播磨西・播磨南 小学校)

ひづけ 日付	しゅしょく 主食	の 飲み物	こんだめい 献立名	からだのちくにくになるもの	からだのねつちからになるもの	からだのちやうし 調子をととのえるもの	エネルギー たんぱく質 脂質
1(月)	ごはん	ぎゆうにゆう	みそしる ぶたにくのかりんあげ こまつなのしらすあえ	ぎゆうにゆう とうふ あぶらあげ みそ ぶたにく しらすぼし	こめ じゃがいも こめこ なたねあぶら さんおんとう いりごま	たまねぎ にんじん はねぎ しょうが こまつな	813kcal 33.7g 29.4g
2(火)	ごはん	ぎゆうにゆう	トック チンジャオロース かんこくのり	ぎゆうにゆう ぶたにく かんこくのり	こめ トック ごまあぶら さんおんとう オリーブあぶら	にんじん たまねぎ いら しるねぎ しょうが にんにく ピーマン ほんしめじ	693kcal 30.5g 19.3g
8(月)	ごはん	ぎゆうにゆう	かんとうに キャベツのしらすあえ のりのつくだに	ぎゆうにゆう とりにく あつあげ やきちくわ ごぼうてん かくぎりこんぶ しらすぼし のりのつくだに	こめ じゃがいも さんおんとう いりごま	にんじん こんにやく キャベツ	649kcal 29.8g 14.5g
9(火)	ごはん	ぎゆうにゆう	けんちんじる ぶたにくのかわりあげ やさいのゆずあえ	ぎゆうにゆう とりにく とうふ あぶらあげ ぶたにく みそ ソフトササミフレーク	こめ こめこ なたねあぶら さんおんとう ごまあぶら	だいこん にんじん ごぼう はねぎ ほししいたけ キャベツ ゆずかじゆう	844kcal 36.5g 31.0g
10(水)	むぎごはん	ぎゆうにゆう	はるキャベツのみそしる いわしのかばやき ポイルプロッコリー	ぎゆうにゆう とうふ あぶらあげ みそ いわし	こめ むぎ なたねあぶら さんおんとう	キャベツ にんじん はねぎ プロッコリー	731kcal 28.3g 24.0g
11(木)	コッペパン	ぎゆうにゆう	ミネストローネ じゃがいものベーコンに ゆでそらまめ	ぎゆうにゆう ベーコン こなチーズ	コッペパン マカロニ オリーブあぶら じゃがいも さんおんとう	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ みずにトマト えだまめ そらまめ	749kcal 26.7g 30.4g
12(金)	たけのごはん	ぎゆうにゆう	はんべんのすましじる がんもどきのふくめに だいこんとツナのサラダ	ぎゆうにゆう とりにく はんべん わかめ がんもどき まぐるあぶらづけ	こめ さんおんとう ノンエッグマヨネーズ	たけのこ ほししいたけ にんじん みつば だいこん きゅうり	748kcal 30.4g 25.7g
15(月)	ごはん	ぎゆうにゆう	だんごじる すきやきふうに きゅうりのおかかあえ	ぎゆうにゆう あぶらあげ みそ ぶたにく あつあげ かつおぶし	こめ もち ふ さんおんとう オリーブあぶら	たまねぎ にんじん はねぎ はくさい こんにやく きゅうり	707kcal 24.9g 17.8g
16(火)	アップルパン	ぎゆうにゆう	えのきのスープ ツナサラダ アメリカンドック ケチャップ	ぎゆうにゆう やきぶた フランクフルトソーゼ まぐるあぶらづけ	アップルパン ホットケーキミックス こむぎこ なたねあぶら ノンエッグマヨネーズ	ドライアップル しるねぎ えのきたけ とうもろこし パセリ きゅうり	762kcal 30.4g 33.9g
17(水)	ごはん	ぎゆうにゆう	やさいのすましじる とりにくのなはんづけ あじつけのり	ぎゆうにゆう ぶたにく かまぼこ とりにく あじつけのり	こめ こめこ なたねあぶら さんおんとう かたくりこ	こまつな にんじん たまねぎ ピーマン	700kcal 35.8g 19.8g
18(木)	ごはん	ぎゆうにゆう	じゃがいものみそしる さばのみそに うみとはたけのサラダ	ぎゆうにゆう とうふ あぶらあげ みそ さば まぐるあぶらづけ あじつけひじき	こめ じゃがいも さんおんとう	たまねぎ にんじん はねぎ しょうが キャベツ とうもろこし	685kcal 29.6g 22.0g
19(金)	わかめごはん	ぎゆうにゆう	ぶたじる かつおのごまふうみづけ グリーンアスパラ	ぎゆうにゆう わかめ ぶたにく とうふ みそ かつお	こめ なたねあぶら ごまあぶら さんおんとう かたくりこ いりごま	だいこん ごぼう にんじん はねぎ しるねぎ しょうが グリーンアスパラ	727kcal 38.4g 21.3g
22(月)	ごはん(小)	ぎゆうにゆう	わふうカレーうどん きりほしたいこんのすのもの みかんゼリー	ぎゆうにゆう とりにく あぶらあげ	こめ うどん さんおんとう かたくりこ みかんゼリー	にんじん たまねぎ はねぎ きりほしたいこん きゅうり かりかりうめ	602kcal 20.4g 10.6g
23(火)	ごはん	ぎゆうにゆう	とうふのみそしる とりにくのからあげ(すだちソース) キャベツとハムのかつおサラダ	ぎゆうにゆう とうふ あぶらあげ みそ とりにく チキンハム きざみこぶ かつおぶし	こめ こめこ なたねあぶら さんおんとう オリーブあぶら	にんじん はねぎ すだちかじゆう キャベツ きゅうり とうもろこし	722kcal 30.1g 22.8g
24(水)	ごはん	ぎゆうにゆう	ちゅうかスープ あげぎょうざ きゅうりのナムル	ぎゆうにゆう ぶたにく にくぎょうざ	こめ タンメン ごまあぶら なたねあぶら さんおんとう	キャベツ にんじん たまねぎ いら ほししいたけ きゅうり	693kcal 23.0g 22.5g
25(木)	ミニコッペパン	ぎゆうにゆう	かりゆうどふうスパゲティ ハムカツ フルーツヨーグルト	ぎゆうにゆう とりにく ハムカツ ヨーグルト	ミニコッペパン スパゲティ オリーブあぶら	たまねぎ ほんしめじ ピーマン にんにく みずにトマト おうとう パインアップル みかん	789kcal 38.3g 21.8g
26(金)	ひじきごはん	ぎゆうにゆう	すましじる さけのしおやき ピーマンサラダ	ぎゆうにゆう ひじき とりにく あぶらあげ とうふ かまぼこ ゆば	こめ さんおんとう オリーブあぶら ビーフン ノンエッグマヨネーズ	にんじん ささがきごぼう こんにやく えだまめ はねぎ キャベツ こまつな	644kcal 31.2g 20.1g
29(月)	ごはん	ぎゆうにゆう	はるさめスープ キムチいため はるまき	ぎゆうにゆう やきぶた ぶたにく はるまき	こめ はるさめ オリーブあぶら なたねあぶら	しいたけ とうもろこし しるねぎ にんじん いら ほんしめじ はくさいキムチ	800kcal 28.8g 23.7g
30(火)	バターパン	ぎゆうにゆう	コンソメスープ ぶたにくのケチャップいため ハムサラダ	ぎゆうにゆう やきぶた ぶたにく チキンハム	バターパン オリーブあぶら ノンエッグマヨネーズ	えのきたけ とうもろこし キャベツ にんじん パセリ たまねぎ セロリー	841kcal 31.6g 45.3g
31(水)	ごはん	ぎゆうにゆう	がめに はたはたのからあげ きゅうりとわかめのすのもの	ぎゆうにゆう とりにく あつあげ さつまあげ はたはた わかめ	こめ さといも オリーブあぶら さんおんとう なたねあぶら	にんじん ほししいたけ さやいんげん こんにやく きゅうり	728kcal 30.7g 19.4g

月平均栄養価 エネルギー 731 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 23.8g

給食の停止について

長期欠食により、連続して5日以上給食を食べないことがわかっている場合、できるだけ早く担任までお知らせください。

給食だより

令和5年度 5月号
播磨町教育委員会

5月5日は「こどもの日」

5月5日は「こどもの日」です。「端午の節句」とも言われています。

端午の節句には、こいのぼりやかぶとを飾り、かしわもちやちまきを食べて、子どもの成長をお祝いします。かしわの葉は、新芽が育つまで古い葉が落ちないことから「跡継ぎが絶えないように」との願いが込められています。ちまきは中国から伝わったものです。

田植えの季節がやってきました

5月は別名、「草月」とも言います。ちょうど田植えが始まるこの頃を、「草苗月」「小苗月」とも呼び、それが略されて「草月」と呼ばれるようになったという説があります。

～お米ができるまで～

- ① 田おこし
- ② 代かき
- ③ 草取り・肥料・水の管理
- ④ 稲刈り・脱穀



3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月

- ⑤ 苗作り
- ⑥ 田植え
- ⑦ 出穂と開花

「米」という字は、「八十八」の組み合わせです。お米ができるまでには八十八回の手間がかかることから、この漢字ができたといわれています。お米作りはとても大変な作業です。毎日感謝し、味わって食べましょう。

朝ごはんをしっかりと食べよう！

毎朝、朝ごはんを食べていますか？朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備が整います。朝ごはんをぬくと、エネルギー不足で集中力が切れやすかったり、疲れやすく、イライラしたりするなどの影響があります。朝ごはんをしっかりと食べて元気な体を作りましょう！

～朝ごはんを食べるといかに～

<p>からだの 体や脳の エネルギーになる</p>	<p>体温が上がる</p>	<p>脳の働きを 活発にする</p>	<p>便が出る</p>
-----------------------------------	---------------	------------------------	-------------

朝ごはんを食べることで、エネルギーや栄養素が補給され、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。

また、よく噛んで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きを活発にさせます。胃に食べ物が送り込まれると、腸が動き始めて、朝、うんちがでます。

えんどうのさやむき ～2年生 食育の取組～

4月13日、各小学校の2年生が、えんどうのさやむきを実施しました。中学生の分も一生懸命むいてくれました。5月にもそらまめのさやむきを予定しています。

