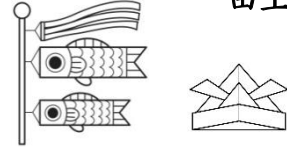


食育だより

令和8年5月
田上小学校
羽生田小学校
田上中学校

調子はいかがですか



新年度がスタートして、一か月が過ぎようとしています。新しい生活にも、慣れてきたのではないのでしょうか。5月は、新緑が美しくとてもさわやかな季節です。体も心も健やかに過ごせるよう、規則正しい生活を心がけましょう。

早く寝れば、早く起きることができます。あたりまえのことですが、意識しないと、続けられません。努力しましょう。



元気の合い言葉

毎日、この3つができていれば、あなたも元気になります！

朝ごはんは、一日のスタートスイッチです。しっかり食べて、脳とからだを起こしましょう。



朝から元気さん

ふりかえる！

- 朝は早めに起きる
- 朝ごはんはしっかり食べる
- トイレですっきり！

VS

朝からへろ子さん

ふりかえる！

- 寝坊ばかり
- 朝ごはんぬき
- 便秘 ・夜食を食べる
- 夜遅くまで起きている

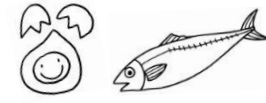
5月5日は端午の節句です

端午の節句は、中国から伝わった風習で、日本では「子どもの日」として、子どもの人格を重んじ、子どもの幸福を祈るとともに母に感謝する日としています。

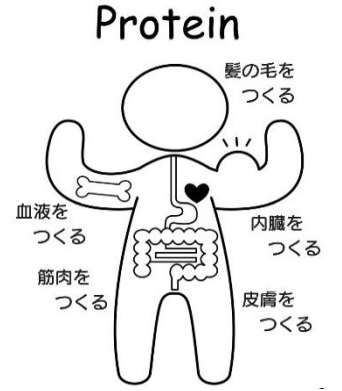


なぜ、かしわもちを食べるのかというと、かしわの葉は、落葉樹でありながら、春に新芽が育つまで古い葉を落としません。このように、葉が途切れない様子を子孫繁栄に見立て、縁起のよい葉っぱと考えているからです。

たんぱく質のはなし



たんぱく質は、からだをつくる栄養素で、人のからだの中では、水分に次いで多く、筋肉や血液、臓器を構成しています。皮ふ、爪、髪の毛もたんぱく質からつくられます。その他、病気やけがに対する免疫機能を高める働きもあります。不足すると、筋力や体力がおとろえたり、かぜなど、感染症にかかりやすくなったりします。



大事な栄養素ですが、とれすぎに注意です。

主菜は一食に手のひらの大きさで



焼き魚と鶏肉のから揚げ、さらにえびフライ・・・一食にいくつもの主菜を食べていませんか。たんぱく質は、1gあたり4kcalのエネルギーをもっています。脂肪を多く含む食材もあります。食べすぎはエネルギーや脂質のとりすぎになります。一食あたりの主菜の目安量は、自分の手のひらの大きさ・厚さくらいです。

成長期だから、運動をしているから、といって主菜が多い食生活を続けていると、栄養がかたよります。主菜はごはんや野菜の力を借りないと、筋肉や血液になりません。給食を参考にして、主食・主菜・副菜・汁物を組み合わせましょう。

たんぱく質には、動物性と植物性とがあります。肉・魚介・卵・大豆・乳製品をバランスよく食べましょう。

あっという間にみんなと同じくらいの背の高さに！



たけのこは1日に10cm以上、また時には1m以上も伸びることがあります。ですから、旬の時期はたけのこを掘るために、農家の人は大変な忙しさです。この時期しか味わえない旬のたけのこを、たけのこごはんや若竹汁で味わってみましょう。



5月の給食でも、時期があえば使用できそうです。使用するときは「給食ひとくちメッセージ」でお知らせします。

5月 献立表

田上町学校給食共同調理場
令和8年5月



給食前の手洗いは
ていねいに！



5月の田上産

今月は、「きゅうり」が田上産です。
米は、いつも田上産です。



日	曜	給食予定	献立名		からだをつくる (たんぱく質・無機質)	熱やカのもとになる (炭水化物・脂質)	からだの調子を整える (ビタミン類・食物繊維)	エネルギー (kcal)		
			主食	飲み物				副食	小	中
1	金	端午の節句 献立	五目ちらし	牛乳	すまし汁 かつおフライ たくあんあえ ミニ柏餅	牛乳 わかめ 豆腐 かまぼこ かつお	米 パン粉 小麦粉 油 ごま ミニ柏餅	にんじん たけのこ ねぎ キャベツ きゅうり たくあん ほししいたけ かんびょう れんこん	616	769
7	木		背割り コッペパン	牛乳	肉団子スープ チリコンカン フレンチサラダ 青梅ゼリー	牛乳 鶏肉 豆腐 豚肉 大豆 レンズ豆	コッペパン 春雨 ごま油 油 パン粉 さとう ゼリー	にんじん ほししいたけ チンゲン菜 ねぎ トマト しょうが 玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり	627	783
8	金		ごはん	牛乳	豚汁 かますの生姜焼き 切り昆布煮	牛乳 豚肉 豆腐 みそ かます 昆布 さつま揚げ	米 油 さとう じゃがいも	玉ねぎ ごぼう 大根 ねぎ ほししいたけ こんにゃく にんじん しょうが	590	710
11	月		ごはん	牛乳	けんちんみそ汁 なっとうあえ キャベツメンチカツ	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ 納豆 豚肉	米 ごま油 パン粉 小麦粉 油 ごま じゃがいも	大根 にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ キャベツ たくあん 野沢菜漬 玉ねぎ	629	774
12	火		ごはん	牛乳	沢煮鮎 さばの梅みそ焼き 野菜炒め	牛乳 豚肉 かまぼこ さば みそ	米 春雨 油 さとう ごま油 かたくり粉	ごぼう えのきたけ にんじん 大根 ほうれん草 キャベツ たけのこ チンゲン菜 ほししいたけ 梅	662	784
13	水		梅ちりごはん	牛乳	厚揚げのみそ汁 小松菜のおかかマヨあえ 豆腐ハンバーグ和風きのこソース	牛乳 かつお節 豆腐 豚肉 みそ しらす 厚揚げ わかめ 鶏肉	米 じゃがいも 油 さとう かたくり粉 ノンエッグマヨネーズ	梅干し 玉ねぎ 大根 ねぎ にんにく しょうが しめじ えのきたけ 小松菜 キャベツ もやし コーン缶 しそ にんじん	603	726
14	木		うどん	牛乳	山菜かけ汁 ちくわの磯辺揚げ (小1こ・中2こ) ツナとブロッコリーのサラダ	牛乳 豚肉 なんと ちくわ 青のり ツナ	うどん 小麦粉 かたくり粉 油	山菜ミックス たけのこ にんじん なめこ ねぎ ブロッコリー キャベツ きゅうり	588	761
15	金		ごはん	牛乳	肉じゃが 五目厚焼きたまご ヨーグルト コーンとほうれん草のおひたし	牛乳 豚肉 たまご かつお節 ヨーグルト	米 油 じゃがいも さとう	にんじん 玉ねぎ こんにゃく 枝豆 ほうれん草 もやし コーン缶 しいたけ	636	756
18	月		ごはん	牛乳	もずくスープ ヤンニョムチキン 小松菜の海苔ナムル	牛乳 豆腐 もずく なんと 鶏肉 のり	米 かたくり粉 油 ごま油 さとう ごま	にんじん たけのこ ねぎ チンゲン菜 もやし 小松菜 にんにく	608	745
19	火	食育の日 献立	ごはん	アルビ 牛乳	春野菜のうま煮 赤魚の西京焼き ごまあえ	牛乳 鶏肉 さつま揚げ 赤魚 みそ	米 油 じゃがいも さとう ごま	キャベツ にんじん たけのこ こんにゃく 枝豆 もやし 小松菜	603	718
20	水		ごはん	牛乳	マーボー厚揚げ 焼き棒餃子 パンサンデー	牛乳 豚肉 大豆 厚揚げ みそ 鶏肉	米 油 かたくり粉 ごま油 餃子の皮 春雨 ごま さとう	にんにく しょうが にんじん ほししいたけ たけのこ たら ねぎ きゅうり コーン缶 もやし 玉ねぎ キャベツ	673	809
21	木		米粉 きなこ揚げパン	牛乳	あさり入りミネストローネ チーズオムレツ ごまドレッシングサラダ	牛乳 きな粉 あさり ベーコン チーズ たまご ツナ	米粉パン 油 さとう ごま じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	キャベツ にんじん 玉ねぎ さやいんげん トマト きゅうり もやし コーン缶	632	782
22	金		カレーライス (麦ごはん)	牛乳	チキンカレー フルーツゼリーあえ	牛乳 鶏肉 大豆	米 麦 油 じゃがいも カレールウ ゼリー	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ チャツネ 桃缶 みかん缶 パイン缶	666	789
25	月	小学校 なし	ごはん	牛乳	塩ちゃんこ羹〜スープ 白身魚とじゃが芋の揚げ煮 きゅうりとキャベツの香りあえ	牛乳 鶏肉 たら	米 車羹 でんぶん じゃがいも 油 さとう ごま油 ラー油 ごま	キャベツ もやし にんじん たら えのきたけ ねぎ にんにく しょうが きゅうり	602	736
26	火		枝豆ライス	牛乳	豆乳クラムチャウダー ツナサラダ 鶏肉のカレー照り焼き	牛乳 ツナ 鶏肉 豆乳 あさり	米 油 じゃがいも さとう	枝豆 玉ねぎ にんじん ブロッコリー しょうが キャベツ きゅうり	625	742
27	水	田上小 5年なし	ごはん	牛乳	とうふのみそ汁 カレイの竜田揚げ ひじきの炒り煮	牛乳 豆腐 油揚げみそ うち豆 カレイ 豚肉 ひじき さつま揚げ	米 かたくり粉 油 さとう	にんじん 玉ねぎ ねぎ こんにゃく 小松菜	586	734
28	木	田上小 5年なし	中華めん	牛乳	しょうゆらーめんスープ ならまんじゅう2こ キャベツの梅マヨあえ	牛乳 豚肉 なんと 鶏肉	中華めん 油 ノンエッグマヨネーズ ならまんじゅうの皮	しょうが にんにく もやし にんじん コーン 塩メンマ ほうれん草 ほししいたけ ねぎ 梅 小松菜 きゅうり キャベツ たら	608	745
29	金		ごはん	牛乳	かき玉みそ汁 チンジャオロースー 浅漬け ブルーベリータルト	牛乳 豆腐 わかめ たまご みそ 豚肉 塩昆布	米 じゃがいも 油 ごま ごま油 かたくり粉 デザート	にんじん 玉ねぎ えのきたけ ねぎ たけのこ パプリカ ビーマン きくらげ しょうが にんにく キャベツ きゅうり 野沢菜漬	623	772

☆都合により、こんだてを変更する場合があります。ご了承ください。