



5月栗原小学校献立表



校長 古澤 健史

日曜	こ ん だ て	お も な 食 品	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)
1	(木)	 抹茶ミルク揚げパン	611	21.2
		豆ハムサラダ		
		ワンタンスープ		
2	(金)	 中華風炊き込みごはん	612	28.2
		中華風コンスープ		
		サイダーゼリーポンチ		
7	(水)	 はちみつパン	555	26.4
		白身魚のラビゴットソースかけ		
		野菜とたまごのスープ		
8	(木)	 あんかけチャーハン	623	21.6
		ナムル		
		ヨーグルト		
9	(金)	 りんごジュース	613	23.5
		ジャージャー麺		
		ツナと野菜の中華サラダ		
12	(月)	 かつおと生姜の炊き込みご飯	595	24.6
		じゃがもちじる		
		関西風うどん		
13	(火)	 かき揚げ	548	19.3
		ミニトマト		
		ウインナーピラフ		
14	(水)	 タンドリーチキン	624	29.1
		ハムとコーンのサラダ		
		コーヒーミルク		
15	(木)	 カレーピラフ	629	19.2
		ABCスープ		
		ヨーグルトゼリー		
16	(金)	 ピザトースト	598	28.1
		枝豆のポタージュ		
		ごまドレチキンサラダ		
19	(月)	 もやしラーメン	608	25.9
		手作り春巻き		
		そらまめ		
20	(火)	 ゆかりごはん	592	26.2
		鰯のねぎソースがけ		
		おひたし		
21	(水)	 きな粉トースト	567	22.8
		小松菜チキンサラダ		
		ウインナーと野菜のスープ		
22	(木)	 グリンピースごはん	583	20.4
		新じゃがのそぼろあんかけ		
		ごまみそ和え		
26	(月)	 五目ご飯	585	29.4
		魚の照り焼き		
		おかか和え		
27	(火)	 わかめごはん	685	26.3
		ツナポテトコロッケ		
		ゆでキャベツ		
28	(水)	 かきたま汁	603	28.3
		食パン		
		いちごジャム		
29	(木)	 豆腐のミートグラタン	579	23.7
		野菜スープ		
		照り焼きチキンとごぼうのスパゲティ		
30	(金)	 こんにゃくサラダ	731	23.3
		メロン		
		コーヒーミルク		

※都合により献立内容に変更がある場合があります。



新年度が始まって、1か月がたちました。子どもたちも新たな環境に少しずつ慣れてきたところでしょうか。しかし、疲れもたまってきている時期でもあります。ゴールデンウィークは、生活のリズムが乱れやすくなり、早寝、早起きを心がけてすごしましょう。そして、朝ごはんもしっかりとりましょう。

朝ごはんは元気に1日をスタートしよう！

朝からだるい、集中力がいないという人はいませんか？朝ごはんを食べると、においをかいだり、かんだり、味わったり、飲み込んだりすることで脳の刺激を受けます。さらに胃腸が動き始め、体温が上がって、体全体が目覚めていきます。いつもより少し早く起きて、朝ごはんをしっかり食べ、1日の生活リズムをととのえましょう。



19日(月)は、1年生が給食で食べるそらまめをむきます。22日(木)は、2年生がグリンピースごはんの豆をむきます。どちらも初夏にぴったりの食材になります。そら豆とグリンピースには、良質なたんぱく質、ビタミンB1・B2、カリウム、鉄や銅など、あらゆる栄養素が含まれています。貧血の予防、イライラを解消してくれる効能があります。疲労回復にも効果的なので疲れている時には積極的に食べていきましょう。

