

5月 こんだててよていひょう

日 曜	献立名 <small>※材料等の都合により献立内容を変更する場合があります。</small>	主な食品名(6つの基礎食品群) ○印は奥州市産の食材です。						主な調味料	基準値 小学生 1744kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 塩分2g未満
		主に体をつくる(筋)		主に体の調子をとる(糖)		主にエネルギーになる(質)			
		①たんぱく質を多く含む食品	②ミネラルを多く含む食品	③カロチンを多く含む食品	④ビタミンCを多く含む食品	⑤炭水化物を多く含む食品	⑥脂質を多く含む食品		
		<small>*印がついている水産加工品(練り物)、食物加工食品等には、卵、乳は含まれていません。*印は更新ごはんです。</small>							
	れんごは、切り方で食感が変わります。シャキシャキ感は輪切り、もっちり感やほくほく感なら、縦に切った乱切りがむいています。	22 水	*むぎごはん ぎゅうにゅう れんごいりハンバーグ ひじきのそぼろいため こまつなとしめじのみそしる	ぎゅうにゅう たまご みそ ひじき とうふ みそ あぶらあげ		れんご たまねぎ しょうが えだまめ こんにゃく しめじ こまつな もやし しめじ ねぎ	こめ むぎ パンこ さとう あぶら	しょうゆ さけ しょうゆ みりん	604 kcal 28.4 g 23.7 % 1.8 g
	たんじょう会 給食 デザートはどちらかを 選んで食べましょう。	23 木	うすまきパン ぎゅうにゅう とりにくのカレーマヨやき マカロニサラダ やさいとウィンナーのスープ どちらかえらびましょう♪ マスカットゼリー グレープゼリー	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう とりにく *ウィンナー		キャベツ せゆり たまねぎ ぶどうかじゅう マスカット ぶどうかじゅう	さとう マーガリン ショートニング ノンエッグマヨ しお す こしょう しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	しお イースト カレーこ しお しお す こしょう とりガラスープ コンソメ こしょう	766 kcal 27.8 g 38.1 % 3.4 g
	たけのこの旬は、4~5月です。食物繊維が豊富に含まれていて、独特の歯ごたえのものになっています。	24 金	たけのこごはん ぎゅうにゅう たまごまき きりほしだいごんのサラダ いたらのすましじる	あぶらあげ たまご *ハム とうふ	ぎゅうにゅう ほうれんそう にんじん わかめ	たけのこ ほうれんそう きりほしだいごん キャベツ えのきだけ ねぎ	こめ ちちごめ さとう あぶら ごま こあぶら	しょうゆ わふうだし さけ みりん しお す しょうゆ しお しょうゆ す しょうゆ しお	569 kcal 22.6 g 26.7 % 2.5 g
	食事をする時は、食べ物をよくかんで、口の中で小さくしてから飲み込みましょう。大きいまま食べる危険です。小さくして食べると、体の中で消化しやすくなります。	28 火	*むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのつけやき かかみこんさいサラダ しめじのすましじる オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく にんじん とうふ なた		にんにく ごぼう だいこん せゆり しめじ たまねぎ オレンジ	こめ むぎ ごま しょうゆ しょうゆ	しょうゆ さけ みりん ドレッシング しお しょうゆ しお	650 kcal 25.0 g 28.0 % 2.1 g
	あさりには、鉄がとれ多く含まれ、少量で効果的にとれます。鉄は不足すると貧血になりますので、食事からきちんととりましょう。	29 水	きんめまいごはん ぎゅうにゅう とりにくのごまやき しおこうじいため あさりのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく *ベーコン あさり かつら みそ		しょうが しょうが こんにゃく たまねぎ ねぎ	こめ ごま あぶら	しょうゆ さけ みりん さけ しおこうじ	656 kcal 26.2 g 28.3 % 1.7 g
	野菜は低エネルギーです。食べすぎよりもむしろ、食べる量が少ない方が問題です。	30 木	むすびやん ぎゅうにゅう ハニーレモンチキン コールスローサラダ コーンスープ	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう とりにく *ハム *ベーコン		にんにく レモンかじゅう キャベツ たまねぎ コーン	こむぎこ さとう ショートニング ノンエッグマヨ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	しお イースト しょうゆ しお しお パシャメルルク ポターージュルク こしょう	726 kcal 28.2 g 37.6 % 3.0 g
	野菜はビタミン、食物繊維や水分を多く含み、しっかり食べることで、血液をきれいにしてくれます。	31 金	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのしょうがやき キャベツのゆかりあえ たまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう さば にんじん しそ とうふ みそ		しょうが キャベツ もやし たまねぎ ねぎ	こめ むぎ さとう しお す しお	しょうゆ しお す しお	591 kcal 24.4 g 26.3 % 2.1 g

◆◇給食のない日◆◇

真小・・・22、27日 姉小・・・22、27日 羽小・・・1、2、27日

生活リズムを見直そう

新緑が目に見え、季節となりました。子どもたちは新しい環境にも慣れてきたようで、給食の準備や後片付けを協力してスムーズに進めている様子が見られます。

新年度が始まって1か月がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？ 朝なかなか起きられなかったり、日中ボーっとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましょう。

生活リズムを整えるためのポイント

<p>起きたら、朝日を浴びる</p>	<p>朝食をよくかんで食べる</p> <p>朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p>	<p>昼間は外で体を動かす</p>	<p>食事は決まった時間に食べる</p>	<p>早めに布団に入る</p> <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。</p>
---------------------------	--	--------------------------	-----------------------------	---

学校給食の食事内容について

学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、栄養士が作成しています。1日に必要な栄養量の1/3程度を基本に、不足しがちなカルシウムやビタミン類は多めにとれるよう考慮し、食材や調理方法を工夫して提供します。残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができますので、食べられる人は、盛り付けられた量を食べ切るよう心がけましょう。

苦手な食べ物があつたり、食べられる量が少なかったり、給食を食べることに不安を感じている人は、無理をしなくて大丈夫です。成長するにつれて、だんだんと食べられるようになりますので、少しずつ慣れていきましょう。

★協力して準備をし、食べる時間を長くとれるようにすることが大切です。



★楽しい雰囲気食べると、よりおいしく感じます。



◎4月分使用食品(産地)

※使用した食材の産地をお知らせします。

	食品名	産地		食品名	産地		食品名	産地
主にエネルギーになる食品	米	奥州	主に体をつくる食品	牛乳	岩手県	主に体の調子を整える食品	にんじん	徳島県
	麦	日本		脱脂粉乳	北海道		小松菜	一関市
	パン用小麦粉	岩手県		ヨーグルト	岩手県		チンゲンサイ	奥州市
	じゃがいも	北海道		卵	日本		ピーマン	宮崎県
	砂糖	日本		豚肉	岩手県		ほうれん草	奥州市
	白絞油	日本		鶏肉	岩手県		玉ねぎ	北海道
	でん粉	北海道		ウインナー	日本		キャベツ	茨城県
	マカロニ	北海道		ベーコン	日本		ねぎ	奥州市
				豆腐	奥州市		きゅうり	高知県
				油揚げ	奥州市		だいこん	千葉県
		みそ	奥州市	白菜	茨城県			
		大豆	岩手県	しめじ	長野県			
				ごぼう	奥州市			
				大豆もやし	雫石町			
				緑豆もやし	雫石町			
				えのきだけ	宮城県			
				なめこ	宮城県			
				オレンジ	アメリカ			

※食材は当日納入になっておりますので青果類・魚介類については、市場の状況により見積等で選定していた予定地以外のものが入荷される場合があります。

※奥州市産使用食材の放射性物質の測定結果については、奥州市のホームページに掲載しています。

※奥州市産以外の放射性物質の測定結果については、各県のホームページ等を参照願います。

※安全確認のため出来上がった給食「まるごと1食分」の測定結果についても、平成24年1月(3学期)より奥州市のホームページに掲載しています。