



5月予定献立表



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前のおやつ			1 Feウエハース	2 ハーベストセサミ	3	4
昼食			ごはん 味噌汁(ヘチマ) 豚のごまみそ焼 パイン缶 キャベツとちくわの和え物	おこさまランチ 若竹汁 ハンバーグ スタミナサラダ 野菜ジュース	けんぼうきねんび 憲法記念日	みどりの日
3時のおやつ			オレンジクリームゼリー ミルク	大学芋 ミルク		
午前のおやつ	6	7 五穀のビスケット	8 棒チーズ	9 まがりせんべい	10 焼き芋	11 ひじきスティック
昼食	ふりかえきゅうじつ 振替休日 (こどもの日)		ごはん 味噌汁(えのき) 白身魚の照り焼き みかん缶 ゴーヤーチャンプルー	ごはん 味噌汁(なす) 豚肉のくわ茶焼き 麩チャンプルー	強ジュシー 鶏肉と冬瓜のすまし汁 ポパイサラダ バナナ	焼きそば バンバンジーサラダ 豆乳飲料 みかん缶
3時のおやつ	ストーンクッキー オレンジ ミルク		紅芋とりんごのケーキ ミルク	イージュ天ぷら お茶・麦茶	お米deガトーショコラ ミルク	おにぎり(じゃこおかか) お茶・麦茶
午前のおやつ	13 カル鉄スティック	14 ビスコ	15 カルシウムせん	16 ミレービスケット	17 ソフトせんべい	18 動物ビスケット
昼食	麦ごはん 山東菜の味噌汁 豆腐の五目焼き ひじきの旨煮	マージンごはん 味噌汁(ヘチマ) 白身魚のオーロラ焼き オクラの和え物 パイン缶	ソーキそば 野菜炒め バナナ	ごはん イナムドッチ 豆腐チャンプルー スタミナサラダ 黄桃	お子様ランチ ミネストローネ とんかつ メロン モーウイサラダ	野菜そぼろ丼 粉ふき芋 オレンジ
3時のおやつ	フロランタン オレンジ ミルク	アップルポテト ミルク	しらす昆布おにぎり スティックきゅうり 桑茶	揚げパン ミルク	チーズケーキ 牛乳	いちごジャムサンド ミルク
午前のおやつ	20 パナナ	21 こざかなせんべい	22 ヨーグルト	23 胚芽ビスケット	24 豆乳(フルーツ味)	25 Feウエハース
昼食	ポークカレー きゅうりともやし和え物 野菜ジュース	ごはん 豆腐の味噌汁 チキンの煮付け パイン缶 ほうれん草のナムル	ごはん 味噌汁(冬瓜) 白身魚の甘酢がらめ 卵の花サラダ トマト	ごはん 納豆 みそ汁(大根) 豚肉の香味焼き みかん缶 キャベツのサラダ	タコライス もずくスープ ごぼうサラダ	鶏肉の照り焼き丼 かぼちゃの甘煮 バナナ
3時のおやつ	ちんびん ミルク	もちもちポールドーナツ ミルク	焼き芋 ミルク	ごまフレーク いちご ミルク	はとむぎおこし りんご ミルク	ホットケーキ ミルク
午前のおやつ	27 野菜スティック	28 豆乳飲料	29 丸ボウロ	30 ぶどうゼリー (Fe)	31 マリービスケット	<div data-bbox="1960 1316 2116 1412" style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> 5月12日 母の日 </div>
昼食	もずく丼 ゴーヤーの和え物 カップdeヤクルト	ミートソーススパゲティ キャベツのクリームスープ マッシュポテト 棒チーズ	ごはん 味噌汁(ほうれん草) 鶏肉のコーンフレーク焼き 切干大根のサラダ トマト	ごはん 味噌汁(豆腐) 鮭の塩こうじ焼き スタミナサラダ	ハヤシライス(豚肉) コンソメスープ ひじきのサラダ 黄桃	
3時のおやつ	豆乳くずもち りんご ミルク	ツナマヨおむすび モーウイの甘酢漬 桑茶	スイートポテト りんご ミルク	ゴーヤーケーキ 飲む野菜と果実	お米deシークワーサー ミルク	

給食だより5月号

朝ごはんを食べよう

朝、気持ちよく目覚め、よく食べ、よく遊び、よく学び、夜はぐっすりとするという望ましい生活リズム。その起点となるのが「朝ごはん」です。朝ごはんをしっかりと食べて、生活リズムを整えることは、子どもの身体と心の健康につながります。

★朝ごはんでは体内時計を整える

体内時計（概日リズム）には、朝の光の刺激で前進する脳の「中枢時計」と、朝ごはんでは前進する臓器の「末梢時計」があります。朝ごはんを食べないと、臓器の「末梢時計」は動き出すことができず、時差ボケのような状態になります。朝ごはらは、身体を目覚めさせるスイッチとなります。



★朝ごはらの役割

1・体温を上げる

朝ごはんを食べることで、寝ている間に下がった体温が上がります。朝ごはんを食べないと、たとえ午前中の活動で体温が上がったとしても下がりがやすく、眠くなったり、あくびが出たりして、元気に活動することができません。



2・身体を動かすエネルギー源となる

身体の大きさと比較して、子どもはたくさんのエネルギーを必要としています。特に「ごはんやパン」に含まれる炭水化物は、脳を動かすエネルギーとなるので、元気に活動をするためには欠かせません。



3・必要な栄養素の供給源となる

子どもは、必要な栄養素を「3回の食事」と「補食（おやつ）」から摂取しています。胃が小さく一度にたくさん食べられない子どもにとって、「朝ごはん」から摂取する栄養素はとて大切でです。



4・お腹の調子を整える

朝ごはんを食べると胃腸が目覚め、便が出やすくなります。

★朝ごはんのステップアップ

甘いものを避け、ステップアップしながら、朝ごはんの質をあげましょう。

ステップ1 目標: 必ず食べる	ステップ2 目標: たんぱく質をプラス	ステップ3 目標: さらに一品をプラス

★健康生活チェックリスト

- 朝の光を浴びる
- 朝ごはんを食べる
- 昼間は元気に体を動かして遊ぶ
- 夕食は寝る2〜3時間前に食べ終わる
- 夜のブルーライト（スマートフォン等）は厳禁とする
- 寝る直前に激しい活動をしたくない
- 同じ時刻に布団に入る
- 寝る時は部屋を暗くする
- 平日も休日も、できるだけ就寝・起床・朝食の時刻を変えない



日付	材 料 名 (◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)		
	熱と力になるもの	血や肉や骨になる物	体の調子を整えるもの
01 水	胚芽米、オグラニュー糖、白煎りごま、砂糖、新玄	豚Bロース スライス、豆腐、○生クリーム、ちくわ（無卵白）、○加工乳、○ゼラチン、鶏ささ身	キャベツ、○100%オレンジジュース、ヘチマ、にんじん、ねぎ
02 木	○さつまいも、胚芽米、○油、○砂糖、油、三温糖、ごま油、○黒煎りごま	ハンバーグ(行事用)、大豆水煮、シーチキン、スキムミルク(粉末)、○加工乳、わかめ(乾)	アンパンマンやさいとりんご、レタス、きゅうり、だけのこ(ゆで)、ねぎ
07 火	コッパパン(切り込み入り)、じゃがいも、○小麦粉、○無塩バター、○砂糖、マヨネーズ、○コンフレーク(フレーン)、すりごま(白)、卵なしパン(又は超熟ロール)	鶏もも肉(皮なし)、牛乳、○牛乳、○加工乳	ブロックリー(冷凍)、○オレンジ、玉ねぎ、人参、いんげん(冷凍)、○レーズン
08 水	胚芽米、○ホットケーキ粉、○紅芋、○小麦粉、○オグラニュー糖、○無塩バター、油、砂糖、新玄	キングフィレ(切り身・骨皮なし)、厚揚げ、卵、○保育乳(調理用)、豚Bロース スライス、○プレーンヨーグルト、○加工乳、◎棒チーズ	ゴーヤー、玉ねぎ、人参、ほうれん草(冷凍・国産)、○りんご、えのきたけ、ねぎ
09 木	胚芽米、○小麦粉、○揚げ油、除去用マヨネーズ、パン粉、オリーブ油、○除去用マヨネーズ、油、新玄	豚Bロース スライス、豚ハラ肉スライス、軍麩、○シーチキン、粉チーズ	キャベツ、なす、太もやし、玉ねぎ、えのきたけ、からし菜、○人参、○にら、ねぎ、にんにく、パセリ
10 金	胚芽米、マヨネーズ、◎焼き芋	鶏もも肉(皮なし)、ゴーヤー(豚うで肉)、スライスハム、根昆布、○加工乳	ほうれん草(冷凍・国産)、冬瓜、玉ねぎ、人参、コーン缶、ひじき、干し椎茸、バナナ
11 土	豆乳飲料(ココア)、中華糖(蒸し)、○胚芽米、油、白煎りごま、三温糖	豚Bロース スライス、鶏ささ身、○しらす干し、○焼きのり、あおのり	キャベツ、きゅうり、レタス、トマト、玉ねぎ、人参、太もやし、ピーマン
13 月	米、さつまいも、○スライスアーモンド、片栗粉、押麦、油、○無塩バター、○三温糖、砂糖、新玄	豆腐、鶏ひき肉、油揚げ、○生クリーム、○加工乳、わかめ(乾)	○オレンジ、にんじん、人参、山東菜、長ねぎ、いんげん(生)、ピーマン、ひじき、ねぎ、しょうが
14 火	○さつまいも、胚芽米、マヨネーズ、○砂糖、マージン(もちきび)、○無塩バター、油	キングフィレ(切り身・骨皮なし)、油揚げ、保育乳(調理用)、○加工乳	ヘチマ、○りんご、玉ねぎ、オクラ、しめじ、ブロックリー(冷凍)、ねぎ
15 水	沖縄そば(ゆで)、○胚芽米、○マヨネーズ、油、○白煎りごま、○ごま油、三温糖	ソーキ(カット)、棒かまぼこ(卵なし)、シーチキン、○しらす干し、○塩こんぶ	キャベツ、もやし、○きゅうり、人参、ピーマン、ねぎ、バナナ
16 木	胚芽米、○コッパパン(卵不使用)、○油、○三温糖、○アーモンドフードル、油、三温糖、ごま油、新玄、○超熟ロール	豆腐、ゴーヤー(豚うで肉)、豚3枚肉(皮なし)、シーチキン、カステラかまぼこ、大豆水煮、○きな粉、スキムミルク(粉末)、○加工乳	大根、イナムドゥチ用切りにく、レタス、キャベツ、きゅうり、もやし、人参、にら、干し椎茸
17 金	胚芽米、パン粉、揚げ油、小麦粉、マヨネーズ、ABCバスタ、油、新玄、○ホットケーキ粉	豚Bロース、卵、ポーク缶(減塩スラム)、シーチキン、○牛乳(県産 成分無調整)	メロン、モウロイ、きゅうり、キャベツ、玉ねぎ、人参、パプリカ(赤)、トマト水煮缶(カット)、トマト、セロリ
18 土	胚芽米、○食パン(8枚切り)卵不使用、じゃがいも、油、片栗粉、ごま油	豚ひき肉、○加工乳、あおのり	オレンジ、小松菜、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶
20 月	胚芽米、じゃがいも、○ちんぴんミックス、○油、押麦、小麦粉	豚Bロース スライス、○加工乳	アンパンマンやさいとりんご、玉ねぎ、きゅうり、人参、トマト、太もやし、○バナナ
21 火	胚芽米、○ホットケーキ粉、○タピオカでん粉、○揚げ油、○三温糖、三温糖、ごま油、白煎りごま、新玄	鶏手羽元、豆腐、○絹ごし豆腐、○牛乳、ちくわ(無卵白)、○きな粉、○加工乳、わかめ(乾)	ほうれん草(冷凍・国産)、もやし、コーン(冷凍)、人参、ねぎ
22 水	胚芽米、マヨネーズ、揚げ油、片栗粉、小麦粉、三温糖、○焼き芋	キングフィレ(切り身・骨皮なし)、おから、卵、シーチキン、○加工乳、◎ヨーグルト60g	大根、冬瓜、トマト、人参、きゅうり、ねぎ、レモン果汁
23 木	胚芽米、○白煎りごま、○黒煎りごま、○チョコクリスピー、○グラノーラ、○マーガリン、油、新玄	豚Bロース スライス、納豆(小粒)、○加工乳、カットわかめ	○いちご、キャベツ、大根、人参、コーン缶、きゅうり、長ねぎ、ねぎ、にんにく
24 金	胚芽米、マヨネーズ、片栗粉、油、白煎りごま、すりごま(白)、三温糖、新玄	合ひき肉、もずく(塩蔵塩ぬぎ)、タコライス用チーズ、シーチキン、○加工乳、◎豆乳(フルーツ味)	○りんご、トマト、人参、レタス、千切りごぼう、冬瓜、きゅうり、玉ねぎ、ねぎ
25 土	胚芽米、○ホットケーキ粉、油、○無塩バター、砂糖、片栗粉、○油	鶏もも肉(皮付き)、○調製豆乳、○加工乳、焼きのり	薬かぼちゃ、にんじん、ブロックリー(冷凍)、○マーマレード、さやえんどう、バナナ、しょうが
27 月	胚芽米、○粉黒糖、○手くす、○タピオカでん粉、三温糖	○調製豆乳、鶏ひき肉、塩抜きもずく、○きな粉、○加工乳、わかめ(乾)	○りんご、玉ねぎ、人参、パパイア(千切り)、きゅうり、ゴーヤー、オクラ、コーン缶
28 火	○胚芽米、スバグティ(1.6mm)、じゃがいも、○マヨネーズ、○マージン(もちきび)、○三温糖、オリーブ油、無塩バター、三温糖、◎豆乳飲料(ココア)	合ひき肉、牛乳、○シーチキン、生クリーム、エハミルク、○味付のり、棒チーズ	玉ねぎ、キャベツ、クリームコーン缶、○モウロイ、トマトピューレ、トマト水煮缶(カット)、スライスマッシュルーム水煮、人参、ピーマン
29 水	○さつまいもペースト、胚芽米、コンフレーク(フレーン)、マヨネーズ、○三温糖、○無塩バター、花巻、ごま油、三温糖、新玄	鶏もも肉(皮なし)、豆腐、○保育乳(調理用)、粉チーズ、○加工乳、鶏ささ身	○りんご、トマト、きゅうり、ほうれん草(冷凍・国産)、人参、千切り大根(乾)
30 木	胚芽米、○小麦粉、○オグラニュー糖、○無塩バター、油、三温糖、ごま油	生鮭(切り身・骨無し)、豆腐、○プレーンヨーグルト、シーチキン、スキムミルク(粉末)	レタス、きゅうり、○ゴーヤー、しめじ、○バナナ、ねぎ
31 金	胚芽米、マヨネーズ、油、すりごま(白)	豚Bロース スライス、ベーコン、○加工乳	玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン缶、スライスマッシュルーム水煮、人参、しめじ、ひじき

