

5月 給食だより

新学期が始まって1か月。疲れが出てくる人もいるのではないのでしょうか。

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欠けたり、疲れたり、イライラしたりするなどの影響があります。栄養バランスの整った朝ごはんがよいと分かっていますが、毎日きっちりと準備をするのは難しいものです。夕食の残りのおかずや、冷凍した野菜を活用するなど工夫してみましょう。毎日元気に勉強や運動をするためにも、朝ごはんをしっかりと食べて、生活リズムを整えましょう。



朝ごはんをしっかりと食べて元気な毎日を！



朝ごはんは

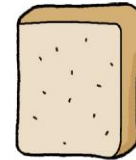
大切なエネルギー源

- ◆ 朝ごはんは、とても大切なものです。
- ◆ たちは寝ている間もエネルギーを使っているの
- ◆ で、朝起きた時は、エネルギーが少なくなって
- ◆ います。朝ごはんを食べることで、脳と体を目
- ◆ 覚めさせて体温が上がり、午前中に勉強したり
- ◆ 活動したりするエネルギーを補給することがで
- ◆ きます。朝ごはんを食べるためには、早起きをして時間にゆとりを持つことが大切です。



エネルギーのもとになる

ごはん・パン・めん



ごはんやパン、めんには、エネルギーのもとになる炭水化物が多く含まれています。毎日を元気に過ごすため、エネルギー源になる食品をしっかりとることが大切です。



2021年5月

鳴門教育大学附属特別支援学校

日	曜	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー -kcal
6	木	ごはん コロッケ ポイルキャベツ はるさめスープ	ベーコン わかめ 牛乳	ごはん コロッケ 油 はるさめ	キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし 干しいたけ	761
7	金	麦ごはん ひじきの炒め煮 肉団子の照り煮	ひじき 鶏肉 厚揚げ 大豆 肉団子の照り煮 牛乳	麦ごはん 油 砂糖	れんこん にんじん さやいんげん つきこんにゃく	730
10	月	ごはん いわしの梅しょうゆ煮 きゅうりのかおりづけ 豚汁 さくらゼリー	いわしの梅しょうゆ煮 豚肉 豆腐 油揚げ みそ 牛乳	ごはん ごま油 さくらゼリー	きゅうり だいこん にんじん ごぼう ねぎ	724

日	曜	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー -kcal
11	火	ごはん マーボー豆腐 春巻き	牛豚ひき肉 豆腐 みそ 春巻き 牛乳	ごはん 油 砂糖 ごま油 でんぷん	にんじん たまねぎ たけのこ グリンピース ねぎ ヨ コ	838
12	水	親子丼 すまし汁	鶏肉 たまご かまぼこ わかめ 牛乳	ごはん 砂糖	にんじん たまねぎ ねぎ 干しいたけ えのき	738
13	木	ごはん 牛肉とうすら卵の野菜炒め 枝豆	牛肉 うすら卵 みそ 牛乳	ごはん 油 砂糖 ごま	にんじん たまねぎ 干しいたけ キャベツ さやいんげん えだまめ	706
14	金	パン いちごジャム マカロニのクリーム煮 オムレツ	鶏肉 ベーコン えび オムレツ 牛乳	パン マカロニ 油	いちごジャム たまねぎ にんじん グリンピース	800
17	月	ごはん ハンバーグしいたけソース レタスのスープ	ハンバーグ ベーコン たまご 牛乳	ごはん 油	しいたけ たまねぎ レタス にんじん パセリ とうもろこし	688
18	火	ごはん 回鍋肉 揚げぎょうざ	豚肉 がんもどき みそ 牛乳	ごはん ごま 油 砂糖	キャベツ しいたけ たけのこ ピーマン にんじん たまねぎ ヨ	741
19	水	ごはん 豚肉とごぼうの炒め煮 ごま酢あえ プリン	豚肉 さつま揚げ わかめ ちりめん 牛乳	ごはん 油 砂糖 ごま プリン	ごぼう にんじん さやいんげん キャベツ もやし つきこんにゃく	703
20	木	ごはん 野菜炒め ししゃもフライ	豚肉 いか ししゃもフライ 牛乳	ごはん 油 ごま油 でんぷん	ヨ キャベツ にんじん たまねぎ さやいんげん ヤングコーン	696
21	金	牛丼 みそ汁	牛丼 かまぼこ 豆腐 油揚げ わかめ みそ 牛乳	ごはん 油 砂糖	たまねぎ ねぎ にんじん だいこん つきこんにゃく	788
25	火	玄米ごはん じゃがいものそぼろ煮 さんまの甘露煮	牛豚ひき肉 さつま揚げ さんまの甘露煮 牛乳	ごはん じゃがいも 砂糖 油	にんじん たまねぎ グリンピース ヨ	779
26	水	ごはん 鳴門鯛魚醤味付けのり からあげ ミニトマト 五目スープ	鳴門鯛魚醤味付けのり 鶏肉 ベーコン 豆腐 牛乳	ごはん でんぷん 油	コ ミニトマト たまねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ	761
27	木	ごはん 豆腐の中華風煮 わかめスープ	豆腐 えび 豚肉 ベーコン わかめ 牛乳	ごはん 油 でんぷん ごま油	たまねぎ にんじん 干しいたけ グリンピース	679
28	金	小型パン マーマレードジャム ミートソーススパゲティ スコッチエッグ	牛豚ひき肉 スコッチエッグ 牛乳	小型パン スパゲティ 油	にんじん たまねぎ マッシュルーム コ グリンピース	858
31	月	カレーライス 福神漬 ヨーグルトあえ	豚肉 脱脂粉乳 ヨーグルト 牛肉	ごはん じゃがいも 油	にんじん たまねぎ コ グリンピース 福神漬 黄桃 みかん パイン	798

牛乳は毎日つきます。

* 緑の仲間の コ → にんにく

ヨ → しょうが のことです。

* 物資購入の都合により、献立または原材料を一部変更することがありますが、ご了承ください。

新型^{しんがた}コロナウイルス^{かんせんしょうたいさく}感染症^{てあら}対策^{てあら}～手洗いをしましょう～

食^{しょく}をと^とも^もな^なう^う場^ば面^{めん}では^{しんがた}新型^{かんせんしょう}コロナウイルス^{たか}感染症^{かてい}の^{しょくじ}リスク^{しょくじ}も^{しょくじ}高^{たか}いた^{たか}め、^{かてい}ご^{しょくじ}家^{かてい}庭^{しょくじ}でも^{しょくじ}食^{しょくじ}事^{しょくじ}

前^{ぜん}後^ごの手^て洗^{せん}いは^て念^{ねん}入^いり^いに^{ねん}お^{ねん}願^いい^いし^いま^いす。