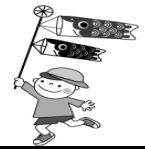




5月予定献立表

開成小学校



日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん,			684 kcal
	セルフオムライス	鶏肉, 薄焼き卵	油	たまねぎ, にんじん, えだまめ	トマトケチャップ, 塩, 一食ケチャップ	24.8 g
	ラビオリスープ	ラビオリ, ベーコン	油	にんじん, たまねぎ, しめじ, ほうれんそう	ブイヨン, 塩	24.6 g
						1.9 g
7 木	きなこパン 牛乳	きな粉 牛乳	コッペパン, 油, 上白糖		塩	616 kcal
	豚肉と野菜の炒め物	豚肉	油	キャベツ, もやし, にんじん, コーン	しょうゆ, 塩, 酒	23.3 g
	トマトクリームスープ	ベーコン, 牛乳	油, じゃがいも, 三温糖, シチューのもと	たまねぎ, にんじん, しめじ, トマト缶, パセリ	白ワイン, ブイヨン, がらスープチキン,	26.7 g
						2.4 g
8 金	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん,			551 kcal
	チャプチェ	豚肉	春雨, 油, 三温糖, いらごま, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, たら, たまねぎ, たけのこ缶, しいたけ	塩, 酒, しょうゆ,	21.6 g
	五目パオズ	五目包子				12.8 g
	チンゲン菜とつみれの スープ	おやさいつみれ		たまねぎ, えのきたけ, にんじん, チンゲン ツァイ	しょうゆ, 塩	1.5 g
11 月	ミルクパン 牛乳	牛乳	ミルクパン			653 kcal
	スパゲティナポリタン	ベーコン, 豚肉	スパゲティ, オリーブ油	たまねぎ, にんじん, ほうれんそう, マッ シュルーム, パセリ, にんにく, トマト缶	トマトケチャップ, 赤ワ イン, ブイヨン, 塩	24.8 g
	サラダ	かまぼこ,		キャベツ, きゅうり, 赤パプリカ, 黄パプ リカ	イタリアンドレッシング, 青じ そドレッシング	23.9 g
	デザート		アイスクリーム			2.2 g
12 火	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん			560 kcal
	うま煮	鶏肉	じゃがいも, こんにゃく, 油, 三温糖	たまねぎ, にんじん, えだまめ	酒, 本みりん, しょう ゆ	22.3 g
	ささみと春雨の酢の物	ササミ	春雨, すりごま, 上白糖, ごま油	きゅうり, にんじん	うすくちしょうゆ, 酢	12.7 g
	ひじきの佃煮	ひじきつくだ煮				1.5 g
13 水	ごはん	牛乳	ごはん,			603 kcal
	チキンカレー	鶏肉もも	じゃがいも, 油	たまねぎ, にんじん, アスパラガス, コー ン, トマト缶	カレールウ, トマト ケチャップ, 塩	19.7 g
	カラフルサラダ	ロースハム		キャベツ, きゅうり, パプリカ	かんきつドレッシン グ	19.6 g
						2.0 g
14 木	ミルクパン 牛乳	牛乳	ミルクパン			580 kcal
	肉わかめうどん	豚肉, かまぼこ, わかめ	うどん, 油, 三温糖	たまねぎ, ごぼう, にんじん, 葉ねぎ	しょうゆ, 酒, かつお だし, 塩	25.4 g
	サラダ	ツナ		キャベツ, きゅうり, にんじん	ドレッシング韓国ナム ル, 和風ドレッシング	18.5 g
						2.4 g
15 金	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん			551 kcal
	魚の変わり焼き	さかな	油	にんじんピューレ, パセリ	酒, 塩, エッグケア	20.9 g
	ポン酢炒め	かまぼこ, かつおぶし	油, 三温糖	キャベツ, ほうれんそう, もやし, にんじ ん, ポッカレモン	酒, うすくちしょう ゆ	16.1 g
	かぼちゃのみそ汁	みそ		かぼちゃ, たまねぎ, にんじん, ねぎ, し めじ	いりこだし	1.4 g
18 月	ミルクパン 牛乳	牛乳	ミルクパン			538 kcal
	野菜中華麺	豚肉, かまぼこ, 油揚げ	ちゃんぽん, 油	にんにく, キャベツ, もやし, たまねぎ, にんじん, ねぎ, きくらげ, コーン	しょうゆ, 塩,	25.4 g
	サラダ	ロースハム		アスパラガス, きゅうり, キャベツ, コー ン	和風ドレッシング	20.0 g
	チーズ	骨太チーズ				2.4 g
19 火	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん			520 kcal
	キムタク炒め	豚肉	油, いらごま, ごま油	はくさい, たくあん, ねぎ, キャベツ, も やし	酒, しょうゆ	21.6 g
	魚そうめんのすまし汁	魚そうめん, かまぼこ		干し椎茸, たまねぎ, にんじん, ねぎ	かつおだし, しょう ゆ, みりん, 酒	14.0 g
						2.0 g
20 水	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん			598 kcal
	いわしの梅煮	いわしの梅煮				21.2 g
	サラダ	ロースハム		キャベツ, きゅうり, にんじん, コーン	エッグケア	21.0 g
	みそ汁	厚揚げ, わかめ, みそ		たまねぎ, にんじん, ねぎ	いりこだし	1.7 g



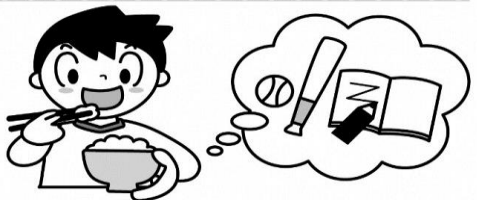
5月予定献立表

開成小学校



日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
21 木	ミルクパン 牛乳	牛乳	ミルクパン			569 kcal
	ポークチャップ	豚肉	油, 三温糖, かたくり粉	たまねぎ	トマトケチャップ, 塩	28.0 g
	こふきいも	あおさ	じゃがいも		塩	19.6 g
	野菜スープ	ベーコン		キャベツ, にんじん, たまねぎ, しめじ, コーン, パセリ	ブイヨン, 塩	2.5 g
22 金	佐賀ありたどりの混ぜご飯	鶏肉, 油揚げ	ごはん, 油	れんこん, にんじん, ごぼう, えだまめ, 干ししいたけ	しょうゆ, みりん	564 kcal
	牛乳	牛乳				22.5 g
	春雨汁		春雨	たまねぎ, にんじん, ねぎ, チンゲンツアイ	かつおだし, 酒, しょうゆ, 塩, みりん	13.8 g
	シューマイ	シューマイ				1.6 g
25 月	ピザトースト 牛乳	ツナ, ベーコン, シュレットチーズ 牛乳	食パン	たまねぎ, ピーマン, マッシュルーム, コーン	ピッツアソース, トマトケチャップ	572 kcal
	鶏肉と野菜のスープ	鶏肉	油	たまねぎ, キャベツ, にんじん, しめじ, パセリ, にんにく	がらスープチキン, 塩, しょうゆ	24.9 g
	ヨーグルト	元気ヨーグルト				22.6 g
						2.4 g
26 火	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん			583 kcal
	さかなのレモンソースかけ	さかな	薄力粉, 油, 三温糖	レモン汁	塩, しょうゆ	21.9 g
	五目きんぴら	さつま揚げ	こんにゃく, ごま(いり), 油, 三温糖	ごぼう, にんじん, えだまめ	こいくちしょうゆ, 酒, 本みりん	16.4 g
	みそ汁	わかめ, みそ	じゃがいも	たまねぎ, にんじん, 葉ねぎ, ぶなしめじ, こまつな	いりこだし, 水	1.8 g
27 水	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん			563 kcal
	麻婆茄子	豚ひき肉, 赤みそ	はるさめ, 三温糖, 油, かたくり粉, ごま油	たけのこ缶, なす, たまねぎ, パプリカ, ねぎ, しょうが, にんにく	しょうゆ, テンメンジャン, 酒, トウバンジャン	20.2 g
	ハムと野菜の酢の物	ロースハム	すりごま, ごま油, 上白糖	きゅうり, にんじん	うすくちしょうゆ, 酢	16.7 g
						1.7 g
28 木	ミルクパン 牛乳	牛乳	ミルクパン			572 kcal
	にこみうどん	鶏肉 かまぼこ, 竹輪	うどん, 三温糖	たまねぎ, はくさい, にんじん, 葉ねぎ	かつおだし, 酒, 塩, しょうゆ	22.4 g
	ひじきサラダ	干ひじき, 乾), ロースハム	三温糖	赤パプリカ, きゅうり, コーン	こいくちしょうゆ, 本みりん, エッグケア	21.2 g
	ジャム		イチゴジャム			2.2 g
29 金	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん			626 kcal
	焼肉 シリアン	豚肉, みそ	油, 三温糖	たまねぎ, しょうが, にんにく, りんごピューレ	酒, しょうゆ, みりん	24.4 g
	シリアン 野菜			キャベツ, にんじん, きゅうり	かんきつドレッシング	22.3 g
	マヨネーズパック		エッグケアー食マヨネーズ			1.7 g
	みそ汁	わかめ, 豆腐, 油揚げ, みそ		たまねぎ, にんじん, ねぎ	水	

朝ごはん食べていますか?



朝ごはんを毎日しっかり食べていますか？
朝ごはんには、眠っていた体を起こす「目覚まし時計」の役割があります。また、朝ごはんを食べる習慣がある人は、食べない人に比べて勉強やスポーツの成績が良いという調査結果もあります。全く食べていない人は、まず早寝・早起きの習慣をつけて、何か一品でも食べることから始めてみましょう。

朝ごはんを食べるための工夫

夕食は寝る2時間前までに済ませる
寝る前にお菓子を食べたり、夜ふかししたりしない

朝起きたら日の光を浴びる
日中は元気に体を動かす

姿勢よく食べましょう

おわんの持ち方

口を閉じて、よくかむ
背すじを伸ばす
ひじをつかない
おわんは手に持つ
あし、ゆか足を床につける