

5月 給食だより

令和7年5月
舟橋村立舟橋小学校



元気の基本!

早寝・早起き・朝ごはん

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。



朝ごはんの効果

やる気や集中力が 高まる 	イライラ しにくくなる 	運動能力アップ 	便秘を予防する 	生活リズムが整う
---------------------	--------------------	-------------	-------------	--------------



栄養バランスも意識しましょう



朝ごはんには、どんなものを食べていますか？ ご飯だけ、パンだけ…という人もいるかもしれません。何かと忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。

主食 ごはん おにぎり パン	+ 汁物 野菜の みそ汁 野菜 スープ	+ おかず(主菜) 肉・魚・卵・大豆のおかず	+ 果物 くだもの	+ 牛乳・乳製品 牛乳 ヨーグルト
------------------------------------	--	--------------------------------------	-------------------------	------------------------------------

夕ごはんの残りや、冷凍食品などの市販品を活用してもOK!



悩み別・朝ごはんをおいしく食べるためのポイント

① 食べる時間がありません

…まずは頑張って20~30分ほど早く起きましょう。早起きをして朝の光を浴び、日中は元気に活動することで、寝つきもよくなり、早寝・早起きの習慣が身に付きます。



② おなかがすいていません

…夕ごはんを早めに済ませましょう。塾や習い事などで夜遅くなる場合は、2回に分けて食べるのがおすすめです。また、寝る前にお菓子を食べたり、夜更かしをしたりするのはやめましょう。





5月こんだてひょう



舟橋村立舟橋小学校

	主食	牛乳	こんだて	使用している食品					
				【赤】血や肉や骨をつくる		【緑】体の調子を整える		【黄】熱や力になる	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群
1 木	ごはん	○	さかなのしんりよくあげ おひたし だいこんのみそしる まっちゃんプリン	たから せうちん あつあげ かまぼこ みそ	ぎゅうにゅう あおのり かんてん だっしふんにゅう	まっちゃん こまつな にんじん	キャベツ だいこん えのきたけ	ごはん こむぎこ	あぶら
2 金	ごはん	○	こいのぼりたまごやき ごまあえ さつきじる かしわもち	たまご あすき みそ とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ はくさい	ごはん みずあめ さとう でんぶん こめこ	マヨネーズ ごま あぶら
7 水	げんまい いり ごはん	○	カレーライス ウインナー フルーツポンチ	ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ もも みかん パインアップル	ごはん げんまい じゃがいも さとう	あぶら ナタデココ
8 木	ごはん	○	ふくらぎのあまからがらめ そえやさい けんちんじる	ふくらぎ だいず みそ あつあげ	ぎゅうにゅう	こまつな パプリカ ブロッコリー にんじん	しょうが キャベツ たまねぎ だいこん ねぎ	ごはん さとう でんぶん	あぶら
9 金	こめこパン	○	にくシューマイ かふうあえ わかめスープ ヨーグルト	ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう ヨーグルト わかめ	こまつな	たまねぎ しょうが きゅうり ねぎ	パン こめこ でんぶん さとう こむぎこ	ラード ごまあぶら
12 月	ごはん	○	あげぎょうざ ナムル あつあげのちゅうかに	あかみそ あつあげ とりにく だいず	ぎゅうにゅう	えだまめ にら にんじん	キャベツ にんにく しょうが もやし きゅうり たまねぎ たけのこ ほししいたけ	ごはん こむぎこ さとう でんぶん	あぶら ラード ごま ごまあぶら
13 火	ソフト めん	○	ソフトめんミートソースがけ スパニッシュオムレツ あおなとコーンのサラダ	ぶたひきにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん フリルレタス こまつな	たまねぎ とうもろこし	ソフトめん さとう でんぶん じゃがいも	あぶら ドレッシング
14 水	ごはん	○	いわしのしょうがあげ ゆかりあえ すきやき	いわし ぎゅうにく やきどうふ	ぎゅうにゅう	あかじそ にんじん	えのきたけ しょうが きゅうり キャベツ はくさい たけのこ ねぎ	ごはん さとう ふ でんぶん こんにゃく	あぶら
15 木	ごはん	○	ぶたにくとレバーのケチャップがらめ ゆでブロッコリー ごもくじる	ぶたにく ぶたレバー とうふ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな パプリカ ブロッコリー にんじん えだまめ	しょうが にんにく しいたけ たまねぎ ごぼう	ごはん でんぶん さとう	あぶら
16 金	ごはん	○	さばのこうみやき きんぴらごぼう ぶたじる	さば みそ さつまあげ みそ ぶたにく うすあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく ごぼう たまねぎ だいこん ねぎ	ごはん さとう じゃがいも こんにゃく	ごまあぶら あぶら ごま
19 月	チキン ライス	○	とうふハンバーグのあんかけ だいこんサラダ コーンチャウダー	とりにく とうふ ベーコン わかめ なまクリーム だっしふんにゅう	ぎゅうにゅう	トマト ブロッコリー にんじん	たまねぎ マッシュルーム にんにく だいこん とうもろこし	ごはん さとう でんぶん	あぶら ラード
20 火	5年宿泊学習 ごはん	○	しろみざかなフライ しょうがびたし ぐだくさんじる	ホキ あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ほししいたけ キャベツ しょうが だいこん ねぎ ごぼう	ごはん パンこ こむぎこ でんぶん こんにゃく	あぶら ごま ごまあぶら
21 水	5年宿泊学習 ごはん	○	とりにくのごまみりん まめみそあえ しろねぎのたまごとじ	とりにく みそ だいず こうやどうふ ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが きゅうり とうもろこし しいたけ ねぎ	ごはん さとう じゃがいも こんにゃく	ごまあぶら ごま
22 木	ごはん	○	ほっけのしおこうじやき なんちゃってやきそば みそしる	ホッケ みそ ベーコン あつあげ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん	きりほしだいこん キャベツ しいたけ だいこん ねぎ	ごはん	あぶら
23 金	あげパン	○	ミートボールケチャップあじ アスパラサラダ ワンタンスープ	きなこと とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	アスパラガス フリルレタス にんじん チンゲンサイ	キャベツ トマト メンマ ほししいたけ たまねぎ もやし ねぎ	パン さとう パンこ でんぶん ワンタン	ノンエッグマヨネーズ あぶら
26 月	ごはん	○	あつやきたまご はりはりあえ ちゃんこなべ	たまご ぶたにく とりにく うすあげ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	えのきたけ ねぎ たまねぎ キャベツ きりほしだいこん しょうが だいこん しいたけ はくさい にんにく	ごはん さとう でんぶん こんにゃく	あぶら ごま ラード
27 火	ごはん	○	キャベツいりひらつくね こまつなのこんぶあえ にくじゃが	とりにく えんどうまめ ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	えだまめ こまつな にんじん	キャベツ しょうが だいこん もやし たまねぎ	ごはん さとう じゃがいも でんぶん こんにゃく	ラード あぶら
28 水	ごはん	○	かきあげ うめあえ うどんじる	だいず かまぼこ うすあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	あかじそ にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり うめ ねぎ	ごはん さつまいも さとう こむぎこ うどん でんぶん	あぶら
29 木	ごはん	○	にしんのてりやき こんにゃくサラダ こうやどうふのふくめに	にしん こうやどうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	フリルレタス にんじん えだまめ	きゅうり しょうが たけのこ しいたけ	ごはん さとう こんにゃく でんぶん じゃがいも	ごまあぶら
30 金	ごはん	○	とんかつ たまごとじ やさいたっぷりじる	あつあげ ぶたにく たまご みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん さやいんげん	たまねぎ だいこん ごぼう	ごはん パンこ こむぎこ さとう でんぶん	あぶら

※ 学校の行事等や作物の収穫状況によってこんだてを変更することがありますのでご了承ください。