

5月 給食だより

令和8年5月
舟橋村立舟橋小学校

風薫るすがすがしい季節になりました。新年度が始まって1か月が経ち、新しい環境にも慣れてきたころです。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。



新生活の疲れが出ていませんか？

<p>食事</p> <p>朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。</p>	<p>睡眠</p> <p>早寝・早起きを心がけましょう。</p> <p>朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。</p>	<p>運動</p> <p>日中は元気に体を動かしましょう。</p> <p>適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。</p>
--	--	---



新茶の季節です！

5月2日は八十八夜です。立春（2月4日ごろ）から数えて88日目の日にあたります。霜が降りなくなり気候が安定する時期として、昔から農作業を始める目安とされてきました。八十八夜といえば、「夏も近づく八十八夜〜♪」という茶摘みの歌が知られていますが、茶畑では新茶の収穫時期を迎えます。八十八夜に摘んだ新茶を飲むと長生きするという言葉があるように、お茶には健康に役立つ成分がたくさん含まれています。急須でお茶をいれる機会が少なくなっていますが、この時期だけの新茶を楽しんでみませんか？



お茶に含まれる成分と健康効果

<p>カテキン類</p> <p>★抗酸化作用</p> <p>★殺菌作用</p> <p>★口臭・虫歯予防</p>	<p>テアニン</p> <p>★リラックス効果</p>	<p>ビタミンC</p> <p>★抗酸化作用</p> <p>★風邪予防</p> <p>★肌を健康に保つ</p>	<p>フッ素</p> <p>★虫歯予防</p>	<p>カフェイン</p> <p>★疲労回復</p> <p>★眠気を覚ます</p> <p>※とり過ぎに注意が必要です。</p>
--	------------------------------------	--	--------------------------------	---

今月の
舟橋村産食材



農薬を使わず、水耕栽培で育てられています。洗わなくても食べられるくらい衛生的です。（給食は洗っています。）

5月こんだてひょう



※木の実類、ピーナッツ、そば、たらこ、いくら、キウイフルーツは給食に出ません。

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 金	ふいかえきゅうぎょうび								
7 木	ごはん	○	たまごロール フレンチサラダ ハヤシライス かたぬきチーズ	たまご ふたにく	ぎゅうにゅう チーズ	トマト ブロッコリー にんじん	レモン キャベツ たまねぎ きゅうり しめじ	ごはん さとう でんぷん じゃがいも	ドレッシング あぶら
8 金	ごはん	○	ふたにくとしパーのケチャップがらめ だいこんサラダ オニオンスープ	ふたにく ふたしパー ベーコン	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん	しょうが だいこん たまねぎ きゅうり	ごはん でんぷん さとう じゃがいも	あぶら こまあぶら
11 月	ごはん	○	にしんのでりやき アスパラサラダ たきあわせ	にしん だいずこ がんとどき	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス	しょうが キャベツ とうもろこし だいこん	ごはん さとう でんぷん じゃがいも こめこ	あぶら ノンエッグマヨネーズ
12 火	ごはん	○	ポークチャップ コーンあえ すりみじる	ふたにく もめんどうふ すりみ みそ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん	エリンギ たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん とうもろこし	ごはん さとう ながいも	あぶら
13 水	ごはん	○	こざかなとだいずのごまがらめ レモンあえ やさいスープ	だいず ベーコン	ぎゅうにゅう こざかな	にんじん ブロッコリー	もやし レモン たまねぎ キャベツ	ごはん でんぷん さとう じゃがいも	あぶら ごま
14 木	ごはん	○	はるまき しおナムル あつあげのちゅうかにこみ	ふたにく あつあげ とりひきにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	キャベツ もやし しょうが たまねぎ たけのこ	ごはん こむぎこ さとう みずあめ でんぷん はるさめ	あぶら ラード こまあぶら ごま
15 金	コッペパン	○	ハンバーグデミグラスソースがけ かいそうサラダ かぼちゃポターージュ	とりにく ふたにく だいずこ	ぎゅうにゅう わかめ くきわかめ のり あかつのまた	かぼちゃ にんじん	たまねぎ きゅうり だいこん	パン でんぷん さとう じゃがいも	あぶら こまあぶら
18 月	さんさい ごはん	○	ほたるいかフライ こんぶあえ みそしる	うすあげ ほたるいか あつあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな	わらび みすな しめじ キャベツ なめこ たまねぎ ねぎ	ごはん さとう パンこ じゃがいも	あぶら
19 火	ソフトめん	○	コーンのキャベツあげ こんにやくサラダ ソフトめんミートソースがけ	ふたひきにく すりみ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	しょうが たまねぎ きゅうり キャベツ ねぎ とうもろこし	ソフトめん こむぎこ でんぷん こんにやく さとう こめこ パンこ	あぶら こまあぶら
20 水	ごはん	○	さばのみそに ごまあえ おやくこ	さば みそ こうやどうふ とりにく たまご	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	キャベツ もやし たまねぎ	ごはん こんにやく でんぷん さとう じゃがいも	ごま
21 木	5年宿泊学習 ごはん	○	あげさかなのカレーあじ よごし じゃがいものそぼろに	ホキ みそ とりひきにく	ぎゅうにゅう	さやいんげん こまつな にんじん	もやし はくさい しょうが たまねぎ	ごはん でんぷん さとう じゃがいも	あぶら ごま
22 金	5年宿泊学習 ごはん	○	ハムカツ ピーンスサラダ こんさいスープ ふりかけ	ハム だいずこ しろいんげん まめ あつあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう のり あおのり	かぼちゃ ブロッコリー にんじん	ねぎ しょうが きゅうり だいこん ごぼう れんこん	ごはん こめこ でんぷん さとう じゃがいも みずあめ ごま	あぶら ノンエッグマヨネーズ
25 月	ごはん	○	きびなごのかりかりフライ こうみあえ かんこくふうすきやき	きびなご やきどうふ ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	しょうが はくさい はくさいキムチ もやし ねぎ えのきたけ にんにく たまねぎ たけのこ	ごはん みずあめ さとう でんぷん じゃがいも げんまいこ	あぶら こまあぶら
26 火	4年校外学習 ごはん	○	いわしのかばやき ひじきいため はくさいなべ	いわし みそ ベーコン ふたにく あつあげ	ぎゅうにゅう ひじき	ピーマン にんじん	えのきたけ ねぎ キャベツ しいたけ はくさい	ごはん でんぷん さとう こんにやく	あぶら
27 水	ごはん	○	ショウロンボウ いりだいずあえ しおにくじゃが	ふたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが たけのこ しいたけ もやし	ごはん さとう でんぷん はるさめ こんにやく こむぎこ じゃがいも	ラード あぶら
28 木	ごはん	○	ほっけのしおこうじやき きんぴらごぼう こうやどうふのたまごとじ	ほっけ たまご ふたにく こうやどうふ	ぎゅうにゅう	さやいんげん にんじん	ごぼう たまねぎ しいたけ	ごはん さとう じゃがいも こんにやく ごま	あぶら
29 金	あげパン	○	ウインナー グリーンサラダ ちゅうかスープ	きなこ ウインナー とうふ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ ブロッコリー あおじそ にんじん にら	ばいにく キャベツ きゅうり たまねぎ ほししいたけ	パン さとう ドレッシング	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。