

日	曜 日	こ ん だ て め い			し ょ く ひ ん め い										小学校(中学年)	
		しゅしよく	牛乳	お か ず	あ	主 に 血 や 肉 に		み	主 に 体 の 調 子 を		き	主 に 熱 や 力 の		エ ネ ル ギ ー kcal	たん ぱ く 質 g	
					主にたんぱく質	主に無機質	主にカロテン	主にビタミンC	主に炭水化物	主に脂質						
1	水	ご は ん		ぶた肉とあつあげのみそにはるさめのすの物 まっ茶ふりかけ	ぶた肉 あつあげ みそ チキンハム たまご	牛乳	にんじん さやいんげん	たけのこ キャベツ きゅうり	米 大麦 こんにゃく さとう はるさめ	油 ごま油	638	24.6				
2	木	ご は ん		いわしのうめに きゅうりのこんぶあえ 大豆入りきんぴらごぼう	いわし ぶた肉 大豆 さつまあげ	牛乳 こんぶ	にんじん 小松菜	きゅうり ごぼう うめ	米 大麦 さとう こんにゃく	油 ごま ごま油	656	27.1				
7	火	コ ッ ペ パ ン		じゃがいものベーコンに フルーツのいちごゼリーあえ パンにぬるチーズ	ベーコン ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ みかん パイン もも	パン じゃがいも いちごゼリー	油	603	23.4				
8	水	ご は ん		さわらのてり焼き キャベツのあますあえ 肉だんごのみそ汁 アセロラとう乳ゼリー	さわら 油あげ 肉だんご みそ	牛乳	小松菜 にんじん ねぎ	キャベツ ほし大根 たまねぎ えのきたけ	米 大麦 さとう でんぶん じゃがいも アセロラとう乳ゼリー	ごま	669	25.8				
9	木	ご は ん		チキンカレー コールスローサラダ	とり肉 白いんげん豆 ポークハム	牛乳 だっしふん乳	にんじん	たまねぎ なす えだまめ りんご キャベツ きゅうり コーン	米 大麦 じゃがいも	油 ドレッシング	626	22.5				
10	金	コ ッ ペ パ ン		和風きのこスパゲティ ごぼうサラダ ミニトマト ブルーベリージャム	ベーコン チキンハム	牛乳 ちりめん	にんじん 小松菜 ミニトマト	たまねぎ しめじ えのきたけ ししいたけ ごぼう きゅうり コーン	パン スパゲティ さとう ブルーベリージャム	バター ノンエッグマヨネーズ ごま	685	24.2				
13	月	ご は ん		ぶた井 わかめのすのもの 焼きプリンタルト	ぶた肉 さつまあげ	牛乳 ちりめん わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり	米 大麦 こんにゃく さとう 焼きプリンタルト	油 ごま	707	25.7				
14	火	コ コ ア パ ン		ささみのすだちソース そえ野菜 ミネストローネ	とりささみ ベーコン ウインナー	牛乳	にんじん パセリ トマト	すだち キャベツ きゅうり たまねぎ	パン でんぶん さとう じゃがいも	油 ドレッシング	625	28.8				
15	水	菜 め し		高野どうふのたまごとじ 切りばし大根のあますあえ	高野どうふ とり肉 たまご	牛乳 ちりめん	青菜 にんじん さやいんげん	たまねぎ ほしいたけ ほし大根 きゅうり キャベツ	米 大麦 じゃがいも さとう	油 ごま	629	26.6				
16	木	たきこみごはん		肉だんごあまず味 キャベツのサラダ どさんこ汁	とり肉 油あげ 肉だんご ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	たけのこ えだまめ キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	米 こんにゃく さとう じゃがいも	油 ドレッシング ごま油	601	25.7				
17	金	ご は ん		いかのかりんあげ 手作りダレの野菜いため	いか ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ しめじ りんご	米 大麦 でんぶん さとう	油 ごま	643	28.5				
20	月	ご は ん		そぼろ丼 さわにわん デコボン	とりひき肉 大豆 たまご ぶた肉	牛乳	にんじん 小松菜 ねぎ	えだまめ 大根 えのきたけ ごぼう たけのこ ほしいたけ デコボン	米 大麦 さとう でんぶん	油	637	26.0				
21	火	お に ぎ り(小) 小型米粉パン(中)		カレーうどん 野菜のアーモンドあえ ヨーグルト メープルジャム(中)	ぶた肉 さつまあげ	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり もやし コーン	米(小) うどん さとう パン(中) メープルジャム(中)	アーモンド	606	24.1				
22	水	ご は ん		じゃがいものそぼろに ごまあえ 小魚つくだに	牛ひき肉 大豆 さつまあげ チキンハム	牛乳 小魚つくだに	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり	米 大麦 さとう じゃがいも こんにゃく	油 ごま油 ごま	645	24.1				
23	木	ご は ん		さばのみそに キャベツのごまあえ 切りばし大根のもの	さば みそ とり肉 さつまあげ	牛乳	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり ほし大根 ほしいたけ	米 大麦 さとう こんにゃく	ごま 油	667	25.8				
24	金	あ げ パ ン		ポークビーンズ ツナサラダ	ぶた肉 大豆 白いんげん豆 うずらたまご ツナ	牛乳	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ きゅうり キャベツ レモン	パン さとう じゃがいも	油 ノンエッグマヨネーズ	699	28.4				
27	月	ご は ん		手作りハンバーグのきのこソース プロッコリーサラダ 具だくさんみそ汁	ぶたひき肉 牛ひき肉 おから 油あげ みそ	牛乳	プロッコリー にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ しめじ ごぼう	米 大麦 でんぶん さとう じゃがいも	ドレッシング	681	26.7				
28	火	コ ッ ペ パ ン		チキンナゲット パンパンジーサラダ にんにくスープ キャラメルクリーム	チキンナゲット とりささみ たまご ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ ほし大根 きゅうり コーン にんにく たまねぎ	パン パンこ じゃがいも でんぶん キャラメルクリーム	ドレッシング 油	600	26.4				
29	水	ご は ん		ちくわのいそべあげ キャベツのゆかりあえ ひじきと大豆のもの 青うめゼリー	ちくわ とり肉 さつまあげ 大豆	牛乳 のり ひじき	赤じそ にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり ごぼう	米 大麦 天ぷら粉 こんにゃく さとう 青うめゼリー	油	646	24.9				
30	木	ご は ん		さばの塩焼き ならえ かきたま汁	さば 油あげ たまご とうふ	牛乳	にんじん ねぎ	ほしいたけ 大根 れんこん ゆず えのきたけ たまねぎ	米 大麦 こんにゃく さとう でんぶん	ごま	637	27.5				
31	金	全粒粉パンズ		セルフでり焼きチキンバーガー (てり焼きチキン・ポイル野菜) キャロットポタージュ バックマヨネーズ	とり肉 ベーコン 白花生 白いんげん豆	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ	パン さとう でんぶん	ノンエッグマヨネーズ	684	28.3				

※栄養価については、小学校中学年を基準として、成長段階に応じて分量を設定しています。(中学校は基準の1.3倍) ※無断での複製、再配布等はお遠慮ください。

ハチハチ夜って？
なあに？

ハチハチ米

「夏も近づくハチハチ夜」という茶摘み歌をご存じですか？ ハチハチ夜は、立春から数えて88日目のことで、今年は5月1日です。この時期から畑に霜が降りる心配がなくなるので、農家では、茶摘みや稲の種まきなどを始める目安の日とされていました。また、「ハチハチ」の文字を組み合わせると「米」という漢字になることや、末広りのハチが重なることから、農作業を始めるのに縁起のいい日ともされます。

ハチハチ夜に摘んだ新茶を飲むと、病気になるいわれてます。新茶を飲んで、ホッと一息つきませんか？

今月の「Awa産Our漬」

米・にんじん・たまねぎ・ミニトマト
ミニトマト・なす・きゅうり・キャベツ
ねぎ・にんにく・生しいたけ
ほし大根・デコボン

※天候により変更する場合があります。

阿波の郷土料理～ならえ～

ならえは徳島県の郷土料理として、昔から一般家庭で親しまれてきた料理です。奈良漬が入っていたから「奈良あえ」、あるいは7種類の具材を使うことから「ならえ」とも言われ、それが徳島の方言で「ならえ」になったと言われています。精進料理として法事やお彼岸には欠かせない料理で、お正月にも食べられます。

生活リズムを見直そう

新緑が目に見え鮮やかな季節となりました。子どもたちは新しい環境にも慣れてきたようで、給食の準備や後片付けを協力してスムーズに進めている様子が見られます。

新年度が始まって1カ月がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？ 朝なかなか起きられなかったり、日中ボーッとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましよう。

生活リズムを整えるためのポイント

起きたら、朝日を浴びる

朝食をよくかんで食べる

昼間は外で体を動かす

食事は決まった時間に食べる

早めに布団に入る

朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましよう。

寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましよう。