



5月

きゅうしょくだより

令和5年度
糸魚川市立 糸魚川小学校

日	献立名	牛乳	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	ごはん	○		糸魚川産コシヒカリ		597 kcal
	セルフのとりそばろどん		だいず, とりにく, あおだいず, たまご	こめあぶら, さとう	しょうが, にんじん	27.3 g
	ごまゆかりあえ			ごま	きゅうり, キャベツ, もやし, ゆかり	19.6 g
	あつあげのみそしる		あつあげ, みそ	じゃがいも	にんじん, えのきたけ, ながねぎ	1.8 g
2火	ごはん	○		糸魚川産コシヒカリ		679 kcal
	ししゃもフリッター		ししゃも, おきあみ	こむぎこ, かたくりこ, あぶら		28.7 g
	きりぼしだいこんのナムル		ハム	さとう, ごまあぶら, ごま	きりぼしだいこん, もやし, にんじん, きゅうり	25.3 g
	とうふのちゅうかに		ぶたにく, とうふ	こめあぶら, さとう, ごまあぶら, かたくりこ	しょうが, にんにく, にんじん, たまねぎ, ほししいたけ, たけのこ, にら	2.3 g
8月	ごはん	○		糸魚川産コシヒカリ		608 kcal
	さくらますのこうみやき		さくらます	ごまあぶら	ながねぎ	30.7 g
	ひじきのにももの		ひじき, さつまあげ, だいず	こめあぶら, さとう	にんじん, こんにゃく, さやいんげん	19.2 g
	ごまみそしる		とうふ, みそ	じゃがいも, ごま, ねりごま	たまねぎ, にんじん, えのきたけ, ながねぎ	2.2 g
9火	ゆでちゅうかめん	○		ちゅうかめん		622 kcal
	とんこつやさいラーメン スープ		ぶたにく, なんと	こめあぶら	しょうが, にんにく, キャベツ, もやし, にら にんじん, メンマ, ほししいたけ, ながねぎ	27.1 g
	ポークしゅうまい		ぶたにく, とりにく	こむぎこ, パンこ	たまねぎ, しょうが	17.9 g
	はるさめのちゅうかあえ		ツナ	はるさめ, ごまあぶら, さとう	きりぼしだいこん, きゅうり, にんじん	2.5 g
10水	ごはん ジオ給食♪	○		糸魚川産コシヒカリ		525 kcal
	めぎすのレモンソースがけ		めぎす	あぶら, さとう, こめこ	レモンじる	23.5 g
	ごまあえ			さとう, ごま	キャベツ, ほうれんそう, にんじん	15.7 g
	さんさいのさわにわん		ぶたにく, とうふ		にんじん, えのきたけ, しらたき, うど, ほししいたけ, きぬさや	1.5 g
11木	ごはん	○		糸魚川産コシヒカリ		645 kcal
	いかのおこみやき		いか, あおのり	ノンエッグマヨネーズ		34.0 g
	なっとうあえ		なっとう		こまつな, にんじん, キャベツ, たくあん	19.0 g
	カレーにくじゃが		ぶたにく, あつあげ	こめあぶら, じゃがいも, さとう	しょうが, たまねぎ, にんじん, こんにゃく, さやいんげん	2.1 g
12金	ごはん	○		糸魚川産コシヒカリ		603 kcal
	とりのしおこうじやき		とりにく		ながねぎ	27.8 g
	くきわかめのきんぴら		くきわかめ, さつまあげ	ごまあぶら, さとう, ごま	にんじん, こんにゃく, ごぼう	20.9 g
	かきたまじる		とうふ, たまご	かたくりこ	にんじん, たまねぎ, えのきたけ, ほうれんそう	2.0 g
15月	ごはん	○		糸魚川産コシヒカリ		587 kcal
	かつおカツ		かつお	あぶら, こむぎこ, パンこ, さとう	たまねぎ, しょうが	23.5 g
	こんぶあえ		しおふきこんぶ	ごま	キャベツ, ほうれんそう, にんじん	17.8 g
	うちまめのみそしる		とうふ, うちまめ, だいず, みそ	じゃがいも	たまねぎ, にんじん, えのきたけ	1.9 g
16火	コッペパン	○		パン		593 kcal
	チリコンカン		ぶたにく, だいずミート, だいず, しろいんげん, あおだいず, きんときまめ	こめあぶら, パンこ	にんにく, たまねぎ, にんじん, トマト	26.0 g
	フルーツサラダ			オリーブオイル	キャベツ, きゅうり, みかん, パイン	19.2 g
	ベジタブルスープ		ベーコン	じゃがいも	にんじん, たまねぎ, ほうれんそう, コーン	3.2 g
17水	ごはん	○		糸魚川産コシヒカリ		654 kcal
	さけのカレーてりやき		さけ		しょうが	35.3 g
	ひじきとブロッコリーの マヨサラダ		ひじき	ノンエッグマヨネーズ	にんじん, キャベツ, ブロッコリー, コーン	21.0 g
	じゃがいものそばろに		ぶたにく, あつあげ	こめあぶら, じゃがいも, さとう, かたくりこ	しょうが, たまねぎ, にんじん, こんにゃく, さやいんげん	1.7 g

日	献立名	牛乳	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
18 木	ごはん	○		糸魚川産コシヒカリ		604 kcal
	あつあげのしせんふう		ぶたにく、だいずミート、みそ、あつあげ	こめあぶら、さとう、かたくりこ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にら	28.4 g
	しらすとコーンのあえもの		しらす		もやし、こまつな、コーン	18.0 g
	はるさめスープ		ぶたにく	はるさめ、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、たけのこ、ながねぎ	2.1 g
19 金	あっさりピラフ	○	ツナ	糸魚川産コシヒカリ、おおむぎ、こめあぶら	にんじん、たまねぎ、コーン、ピーマン	637 kcal
	まめなサラダ		あおだいず、ハム	さとう、ごま	ほうれんそう、もやし、きゅうり	23.8 g
	キャベツととりだんごの スープ		とりにく	パンこ、あぶら、かたくりこ、さとう	たまねぎ、えのきたけ、にんじん、キャベツ	20.5 g
	プリン			こなあめ		2.2 g
22 月	ごはん	○		糸魚川産コシヒカリ		604 kcal
	たらとこうやとうふの みそだれがらめ		たら、こうやどうふ、みそ	こめこ、あぶら、さとう	しょうが	23.2 g
	わかめあえ		わかめ	ごま	キャベツ、もやし、にんじん	18.4 g
	とうふとなめこの うすくずじる		とうふ	かたくりこ	にんじん、たまねぎ、なめこ、こまつな	1.9 g
23 火	おおむぎめん	○		おおむぎめん		691 kcal
	さんさいじる		ぶたにく、あぶらあげ、こんぶ		にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、わらび、みずな、えのき、うど、なめこ、たけのこ、ほうれんそう、ながねぎ	32.0 g
	ちくわのごまあげ		ちくわ	ごま、こむぎこ、こめこ、あぶら		21.2 g
	のりずあえ		ツナ、のり		こまつな、もやし、にんじん	2.9 g
24 水	ごはん	○		糸魚川産コシヒカリ		657 kcal
	さばのしょうがに		さば	さとう	しょうが	28.7 g
	ごまおひたし			ごま	もやし、にんじん、こまつな、コーン	25.7 g
	とんじる		ぶたにく、とうふ、みそ	じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ごぼう、こんにゃく、ながねぎ	2.1 g
25 木	ごはん	○		糸魚川産コシヒカリ		664 kcal
	わふうチキンカレー		とりにく	こめあぶら、じゃがいも、カレールウ	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、しめじ、トマト	23.0 g
	かいそうサラダ		わかめ	ごまあぶら、さとう、ごま	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン	19.6 g
	ヨーグルト		ヨーグルト			2.6 g
26 金	運動会がんばれ献立 ごはん	○		糸魚川産コシヒカリ		644 kcal
	たれカツ		ぶたにく	はくりきこ、パンこ、あぶら、さとう		30.2 g
	コールスローサラダ			ノンエッグマヨネーズ、さとう	キャベツ、にんじん、ブロッコリー、コーン	20.2 g
	にらたまみそしる		たまご、みそ	じゃがいも	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、にら	1.9 g
30 火	ワークセンターにしうみの こめこパン(1～4年生) しょくばん(5.6年生)	○		こめこパン(1～4年生)、 しょくパン(5.6年生)		697 kcal
	ブルーベリージャム (5.6年生のみ)			ブルーベリージャム		30.9 g
	チーズいりたまごやき		たまご、チーズ	さとう		22.7 g
	マカロニフレンチサラダ		ツナ	マカロニ、オリーブオイル	キャベツ、きゅうり、にんじん	3.2 g
	アスパラとコーンの とうにゅうシチュー		ベーコン、しろいんげんまめ、 とうにゅう	こめあぶら、じゃがいも、こめこ	たまねぎ、にんじん、コーン、アスパラガス	
31 水	ごはん	○		糸魚川産コシヒカリ		581 kcal
	ホイコーロー		ぶたにく、みそ	こめあぶら、さとう、かたくりこ、ごまあぶら	にんにく、しょうが、にんじん、キャベツ、ピーマン	28.0 g
	ごまのりポテト		あおのり	じゃがいも、ごま		16.6 g
	もずくとたまごのスープ		とうふ、もずく、たまご	ごまあぶら	にんじん、たまねぎ、ながねぎ	1.7 g

※都合により献立を変更することがあります

朝ごはんをしっかり食べましょう

前の晩に夕食をとった後、寝ている間も私たちの体はエネルギーを使っています。朝、起きたとき体はエネルギー不足の状態になっています。もし、朝ごはんを食べずに登校すれば、お昼の給食までの長い時間のエネルギー不足の状態が続いてしまいます。

朝ごはんには、エネルギーの補給だけでなく、体に朝が来たことを知らせ、規則正しい健康的な生活リズムを作るととても大切な食事です。

朝ごはんのはたらき

体や脳へのエネルギーチャージ

寝ている間に失われたエネルギーを補給します。とくに脳のエネルギー源であるブドウ糖は、主食のごはんやパンに含まれています。

体に朝が来たことを知らせる

朝ごはんを作る音、その香りや味などの刺激で脳がさらに活動を始めます。また、胃や腸も活動を始め、排便がうながされます。

体をウォーミングアップさせる

寝ている間に下がった体温が、朝ごはんを食べることで上がります。また、よくかむことで脳への血流もよくなり、活動が活発になります。