

給食予定献立



小中共通のおたよりに変更しました。

湯之谷小・中学校

月	火	水	木	金
<p>小学校の24日の運動会に向けて、応援メニューがあります！</p> <p>中学校も遠足や修学旅行があり、活動的な5月です！熱中症に気を付けて丈夫な体づくりをこころがけましょう！</p>		<p>【表示について】</p> <p>※都合により、献立を変更することがあります。</p> <p>黄：体を動かすエネルギーになる食品 赤：体をつくるものになる食品 緑：体の調子を整える食品</p> <p>エネルギー/たんぱく質/塩分</p>	<p>1 【こどもの日メニュー】</p> <p>さんぴら^{どん} 春野菜のうま煮 柏餅</p> <p>小:671kcal/30.6g/1.8g 中:808kcal/35.5g/2.1g</p>	<p>2 <中学給食なし></p> <p>ごはん 鶏から揚げ のり酢あえ キャベツみそ汁</p> <p>小:574kcal/27.4g/1.8g</p>
<p>5</p> <p>こどもの日</p>	<p>6</p> <p>振替休日</p>	<p>7</p> <p>ごはん きりざい 回鍋肉 生揚げと切干の中華スープ</p> <p>小:611kcal/27.3g/1.9g 中:750kcal/31.9g/2.2g</p>	<p>8</p> <p>ごはん 鮫の揚げ煮 姫竹とぜんまい炒め煮 もやしみそ汁</p> <p>小:560kcal/26.9g/2.0g 中:693kcal/33.5g/2.4g</p>	<p>9</p> <p>ごはん ししゃもいそべから揚げ ごまあえ えのきのみそ汁</p> <p>小:556kcal/22.6g/2.0g 中:703kcal/28.8g/2.6g</p>
<p>12</p> <p>ごはん じゃこナッツ佃煮 大豆もやしのナムル 新じゃがのそぼろ煮</p> <p>小:604kcal/28.1g/1.9g 中:735kcal/32.7g/2.6g</p>	<p>13 運動会応援メニュー</p> <p>ソースカツ丼 (カツ&野菜あえ) カロテンみそ汁</p> <p>小:692kcal/27.5g/2.5g 中:851kcal/32.7g/3.0g</p>	<p>14</p> <p>きなこ揚げパン アスパラとトマトのサラダ ふわふわ卵スープ</p> <p>小:581kcal/24.5g/2.8g 中:721kcal/30.1g/3.3g</p>	<p>15</p> <p>ごはん 鯖のゴマみそ焼き 春キャベツのお浸し 沢煮椀</p> <p>小:577kcal/29.7g/2.2g 中:729kcal/37.3g/2.3g</p>	<p>16 さんさいじる</p> <p>おおむぎ 大麦めん 山菜汁 レバーのカラフルあえ 清見オレンジ</p> <p>小:684kcal/32.9g/2.6g 中:877kcal/40.8g/3.2g</p>
<p>19</p> <p>かつおくんカレー わかめちゃんサラダ レモンゼリー</p> <p>運動会応援メニュー</p> <p>小:652kcal/22.9g/2.3g 中:787kcal/26.2g/2.7g</p>	<p>20 <中3年修学旅行></p> <p>ごはん 鶏肉のごまごま焼き 磯香あえ わらび汁</p> <p>小:577kcal/29.7g/1.9g 中:704kcal/34.7g/2.1g</p>	<p>21 <中3年修学旅行></p> <p>ごはん あじのしょうが焼き ブロッコリーのごまマヨあえ じゃがたまみそ汁</p> <p>小:565kcal/28.7g/1.9g 中:708kcal/36.6g/2.4g</p>	<p>22 <中3年修学旅行></p> <p>紅白ごはん ふっかつ 酢の物 さつき汁</p> <p>運動会応援メニュー</p> <p>小:619kcal/24.1g/3.0g 中:763kcal/29.0g/4.0g</p>	<p>23</p> <p>ビビンバ 豆腐とわかめのスープ フルーツミックス</p> <p>小:588kcal/21.6g/2.6g 中:718kcal/25.2g/3.0g</p>
<p>26 <小学振替休業日></p> <p>ごはん 手作りハンバーグ 風味あえ すまし汁</p> <p>小:760kcal/35.7g/2.4g</p>	<p>27</p> <p>ごはん 白身魚の薬味ソース 梅あえ 豆腐の田舎汁</p> <p>小:564kcal/26.9g/2.0g 中:704kcal/33.3g/2.4g</p>	<p>28</p> <p>黒糖パンチーズサンド 切干ナポリタン チキンシチュー</p> <p>小:694kcal/27.2g/3.5g 中:887kcal/33.6g/4.2g</p>	<p>29</p> <p>豚キムチチャーハン 蒸ししゅうまい もずくスープ (中)チーズ</p> <p>小:562kcal/24.3g/2.3g 中:713kcal/30.1g/2.8g</p>	<p>30</p> <p>ソフトめん わかめスープ カレーポテト ミニトマト</p> <p>小:595kcal/25.1g/3.1g 中:770kcal/31.7g/3.5g</p>

きゅうしょくだより

～元気のもと、毎日の食事から～

3つの栄養とはたらき

食べ物にはそれぞれ違う「栄養素」が含まれています。

それらは大きく3つの働きに分類され、体を成長させたり調子を整えたりするために重要な働きをします。

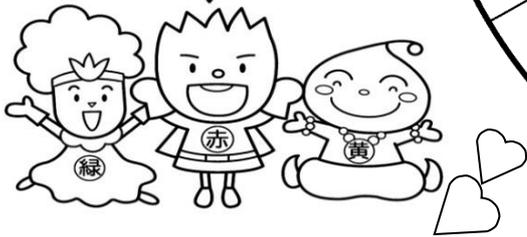
栄養のバランスが崩れないように、家庭の食材も色分けで考えて、組み合わせる食べるように気を付けてみましょう。

病気に負けない強い力をつけるためにも、日頃の不足がちな栄養をみつけ、料理の工夫をしていきたいですね！

給食だより(献立)にも材料を色分けして表示しています！



赤・黄・緑
みんなそろって
栄養トリアオ!



そろっているか確認しよう!

給食だよりに「きいろ」「あか」「みどり」の食材がのっています。

参考にしてみてください。

- ◆3種類以上、料理はあるかな?
- ◆量はちょうどいいかな? (主菜の量と副菜の量)

副菜は主菜の**2倍以上**食べないと、丈夫な体が育ちません!

きいろ

主食



あか

みどり

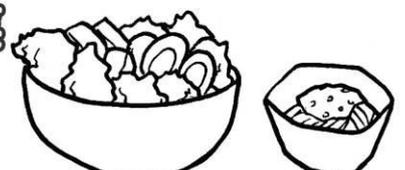
主食は、米、パン、めん類などの穀類で、主として糖質性エネルギーの供給源です。

主菜



主菜は、魚、肉、卵、大豆製品などを使った副食の中心となる料理で、主として良質たん白質と脂肪の供給源となります。

副菜



副菜は、主菜につけあわせる野菜などを使った料理で、主食と主菜に不足するビタミン、ミネラルなどの栄養素を補う重要な役割を果たします。