

5月給食カレンダー

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
<p>睡眠の役割</p>  <p>眠りには、心身を休ませるほかに大切な役割があります。睡眠時に分泌される成長ホルモンは、骨や筋肉をつくったり免疫力を高めたりする重要な働きがあります。ほかにも、記憶の整理や、学んだ知識の整理や、学んだ知識を定着させるそうです。体や心のために、朝、起きたときにすっきりと目覚められる時間に寝るようにしましょう。</p>	<p>6 芋とゴールド</p>   <p>あさりヒアスパラのシチュー</p> <p>タコライス</p>  <p>※チーズはタコライスにかける。</p>	<p>7 お弁当</p> 		
<p>10</p>  <p>アスパラのサラダ</p> <p>ハンバーグ</p> <p>ごはん</p> <p>コンソメスープ</p> 	<p>11 お米のムース</p>  <p>にんじんのきんぴら</p> <p>ししゃものおこのみあげ</p> <p>ピースごはん さつきじる</p> 	<p>12 いちごジャム</p>  <p>春雨サラダ</p> <p>小卵の寄せ焼き・中玉子焼き</p> <p>コッパン</p> <p>シチュー</p> 	<p>13</p>  <p>ごぼうサラダ</p> <p>かつおのアーモンドあえ</p> <p>ごはん</p> <p>じゃがいもと油揚げのみそじる</p> 	<p>14 中学校全校ウォーク</p> 
<p>17</p>  <p>もやしサラダ</p> <p>魚のガーリック揚げ</p> <p>ごはん</p> <p>マーボ豆腐</p> 	<p>18</p>  <p>アーモンドきんぴら</p> <p>デミグラスソースオムレツ</p> <p>ごはん</p> <p>パンプキンポタージュ</p> 	<p>19</p>  <p>レモンドレッシングサラダ</p> <p>阿賀北ポークのカレー揚げ</p> <p>ごはん</p> <p>あさりと青菜の鍋スープ</p> 	<p>20</p>  <p>レアチーズ (いちご味)</p> <p>ハヤシライスソース</p> <p>ターメリックライス</p> <p>ジャーマンポテト</p> 	<p>21 アーモンドカル(中のみ)</p>  <p>ごまマヨサラダ</p> <p>カレーポテトビーンズ</p> <p>ラーメン</p> <p>貝だくさん中華スープ</p> 
<p>24</p>  <p>キャベツのサラダ</p> <p>スコッチエッグ</p> <p>ごはん</p> <p>ゆばとあさりのすましじる</p> 	<p>25 ヨーグルト (中のみ)</p>  <p>しらたきいため</p> <p>とりのてりやき</p> <p>ごはん</p> <p>とびうおのすりみじる</p> 	<p>26</p>  <p>蟹のりポテト</p> <p>とり肉のトマト煮</p> <p>アップル米粉パン</p> <p>野菜たっぷり鍋スープ</p> 	<p>27</p>  <p>たくあん和え</p> <p>さばのソースソース</p> <p>ごはん</p> <p>じゃがいものそぼろ煮</p> 	<p>28 わかめふりかけ</p>  <p>ごぼう五目きんぴら</p> <p>野菜コロッケ</p> <p>ごはん</p> <p>岩船麩とえのきのかきたまじる</p> 
<p>31</p>  <p>大根のナムル</p> <p>いかのチリソース</p> <p>ごはん</p> <p>キャベツのスープ煮</p> 	<p>食事でエネルギーや栄養をしっかりと取りましょう</p> <p>スポーツをする人はエネルギーや栄養素を多く必要とします。さらに、子どもは成長に使う分も必要です。家族より量を増やしたり、料理を追加したりして、しっかりとエネルギーや栄養素をとりましょう。</p> 	<p>持久力をつけたい人は</p> <p>炭水化物 ビタミンB群・C 鉄</p>  <p>エネルギー源の炭水化物を含む食品とこれをエネルギーにかえるのに必要なビタミンB群をとりましょう。また、体の調子をととのえるビタミンCや、貧血予防に役立つ鉄を含む食品も大切です。</p>	<p>筋力・瞬発力をつけたい人は</p> <p>たんぱく質 カルシウム</p>  <p>筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を含むものも多いので、とりすぎに注意します。また、丈夫な骨をつくるため、カルシウムを含む食品も大切です。</p>	

※ 献立は、食材の都合などにより変更になる場合があります。