

5月こんだてひょう

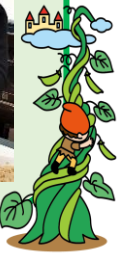
立教女学院小学校 2024

日	ようび	こんだてめい	お茶	体の血液や筋肉を作るもの	体の調子を整えるもの		体の中で熱や力になるもの	エネルギーたんぱく質
					緑黄色野菜	淡色野菜		
1	水	ジャージャー麺 中華風コーンスープ サンフルーツ 牛乳		卵 豚挽肉 鶏肉 味噌 牛乳	人参 にら	にんにく 生姜 玉ねぎ コーン もやし 干し椎茸 えのき茸 サンフルーツ	中華麺 ごま 片栗粉 砂糖 油	674kcal 28.0g
2	木	チリビーンズライス イタリアンドレッシングサラダ みしょうかん 牛乳		豚挽肉 大豆 チーズ 牛乳	人参 ホールトマト	きゅうり にんにく 生姜 キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム コーン セロリー みしょうかん	米 麦 パン粉 砂糖 油	593kcal 25.0g
7	火	ガーリックトースト 豚肉と野菜のトマトスープ煮 リンゴゼリー 牛乳		豚肉 ベーコン 牛乳	人参 パセリ ホールトマト さやいんげん	玉ねぎ にんにく セロリー キャベツ りんご 寒天 リンゴジュース	パン 油 バター 砂糖 片栗粉 じゃがいも	571kcal 22.7g
8	水	エビクリームライス フレンチドレッシングサラダ 甘夏 牛乳		えび 鶏肉 生クリーム 牛乳	人参 スナッパえんどう	玉ねぎ マッシュルーム きゅうり グリンピース キャベツ コーン 甘夏	米 麦 油 バター 小麦粉 砂糖 米粉	629kcal 23.9g
9	木	ツナとトマトのスパゲティ じゃがいもと人参のサラダ チーズ蒸しパン 牛乳		ツナ チーズ 牛乳	ホールトマト 人参 ブロッコリー	玉ねぎ にんにく コーン マッシュルーム	スパゲティ 油 バター 砂糖 じゃがいも 小麦粉	661kcal 24.7g
10	金	わかめごはん 肉じゃが 切干大根サラダ ヨーグルト 麦茶	茶	豚肉 ハム 油揚げ ヨーグルト	人参 さやいんげん	きゅうり 玉ねぎ しらたき もやし 切干大根 わかめ	ごま 米 油 砂糖 じゃがいも 片栗粉	573cal 23.9g
13	月	くふあじゅうしい もずく汁 人参しりしり ちんすこう 牛乳		豚肉 かまぼこ ツナ 鶏肉 牛乳	人参 青梗菜	長ねぎ 生姜 もずく たけのこ 昆布 玉ねぎ 白菜	ごま 米 麦 油 砂糖 小麦粉	635kcal 23.8g
14	火	揚げパン ワンタンスープ 挽肉入りもち米蒸し 牛乳		豚肉 豚挽肉 牛乳	人参 小松菜	長ねぎ 生姜 白菜 玉ねぎ 干し椎茸	パン 油 もち米 砂糖 片栗粉 ワンタンの皮	592kcal 25.3g
15	水	ひじきごはん 豚汁 鶏肉と野菜のサラダ ヨーグルト 麦茶	茶	油揚げ 豚肉 豆腐 味噌 大豆 鶏肉 ヨーグルト	人参 さやいんげん	ひじき こんにゃく ごぼう 大根 長ねぎ キャベツ もやし	ごま 米 麦 油 砂糖 じゃがいも	570kcal 24.2g
16	木	テーブルロール 野菜スープ マカロニグラタン メロン 牛乳		ベーコン 鶏肉 えび チーズ 生クリーム 牛乳	人参	玉ねぎ セロリー キャベツ マッシュルーム メロン	パン 油 バター 小麦粉 パスタ じゃがいも	618kcal 27.6g
17	金	ごはん 中華スープ 春巻き もやしと小松菜のサラダ ヨーグルト 麦茶	茶	鶏肉 ハム 豚肉 豆腐 ヨーグルト	人参 小松菜	玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 生姜 もやし 白菜 長ねぎ	米 春雨 片栗粉 砂糖 小麦粉 油 春巻きの皮	594kcal 20.2g
21	火	豚キムチ丼 中華スープ マロニーサラダ 牛乳		豚肉 ハム 卵 豆腐 牛乳	人参 にら	玉ねぎ 生姜 にんにく もやし キャベツ 長ねぎ たけのこ 白菜キムチ	米 麦 マロニー 油 ごま 砂糖	615kcal 26.1g
22	水	ごはん おくずかけ 魚の西京焼き 野菜のおかか和え ヨーグルト 麦茶	茶	味噌 鰯 鶏肉 かつお節 油揚げ ヨーグルト	人参 さやいんげん	ごぼう もやし 大根 白菜 もやし 干し椎茸	米 油 片栗粉 そうめん 砂糖 じゃがいも	568kcal 26.3g
23	木	ミルクパン 大麦入り野菜スープ チキンのレモンバジル焼き ゆでブロッコリー ゆでフェットチーネ サンフルーツ 牛乳		ベーコン 鶏肉 牛乳	人参 ブロッコリー バジル	玉ねぎ セロリー キャベツ にんにく レモン サンフルーツ	パン 麦 油 パスタ 片栗粉 じゃがいも	610kcal 27.8g
24	金	五目かけうどん 明日葉入り豆腐ドーナツ 和風サラダ 牛乳		豚肉 油揚げ 豆腐 牛乳	人参 小松菜 明日葉	きゅうり 長ねぎ 白菜 玉ねぎ 干し椎茸 わかめ 大根	うどん 片栗粉 小麦粉 砂糖 油 バター	667kcal 23.8g
27	月	ごはん トマトとレタスのスープ 鶏肉のから揚げ 春雨サラダ ヨーグルト 麦茶	茶	ベーコン 卵 鶏肉 ハム ヨーグルト	人参 トマト 青梗菜	きゅうり にんにく もやし レタス キャベツ 生姜 玉ねぎ	ごま 米 片栗粉 砂糖 油 春雨	639kcal 21.6g
28	火	黒砂糖パン サイコロスープ 魚のオーロラソース煮 青のりポテト ゆでスナッパえんどう みしょうかん 牛乳		ベーコン かじきまぐろ 牛乳	人参 スナッパえんどう	玉ねぎ セロリー にんにく キャベツ 生姜 青のり みしょうかん	ごま パン 油 砂糖 パスタ じゃがいも 片栗粉	607kcal 26.3g
29	水	ごはん マーボー豆腐 寒天サラダ ヨーグルト 麦茶	茶	豆腐 豚挽肉 ハム 味噌 ヨーグルト	人参 青梗菜	たけのこ 長ねぎ 生姜 寒天 にんにく グリンピース 干し椎茸 きゅうり もやし 玉ねぎ	ごま 米 砂糖 片栗粉 油	629kcal 23.1g
30	木	きんぴらバーガー 鶏肉と野菜のトマトシチュー 甘夏 牛乳		豚肉 ベーコン 鶏肉 チーズ 牛乳	人参 ホールトマト	玉ねぎ セロリー キャベツ にんにく 生姜 ごぼう 干し椎茸 甘夏	ごま パン 砂糖 じゃがいも 油 パスタ パン粉	603kcal 27.5g

★ 食材料の仕入れにより献立が変更することがあります。



新緑が目に鮮やかな季節になりました。新学期が始まってから1ヶ月が経ちますが、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もスムーズに出来るようになってきています。3年生は、お鍋とおひつデビューをしました。お家でごはんや汁物をよそう練習をしている子どもたちもいるようで、上手にもりつけをしています。



♪すききらいせず ごはんをたべよう♪

みなさんは、食べ物の好き嫌いはありますか？わたしたちは、みなさんに好き嫌がなく色々なものを食べてほしいと思っています。すぐに好きになれなくても、まずは一口食べてみましょう。人は、初めて食べるものを避けることがあります。特に、初めて食べる「すっぱいもの」や「苦いもの」には、慎重になります。でも、食べた後に体調が悪くならなければ、安全なものだと分かるので、自然に食べられるようになることもあります。苦手な物でも少しずつ、繰り返し食べることで、人はだんだんと食べられるようになっていくのです。苦手な食べ物を好きになるには、栽培をしたり、みんなで楽しく食べたりすることもおすすめです。野菜などは、自分の手で苗から育ててみると、食材のおいしさをより強く感じるがあります。また、友達や家族がおいしそうに食べている姿を見ると、苦手な食べ物への不安が減り、「おいしそう」という気持ちを引き出すことにつながります。毎日を元気に過ごすためにも、好き嫌いをしないで、食べるようにしましょう。たくさんの種類の食べ物を食べることで、病気に負けない健康な体を作ることが出来ますよ。



学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食接種基準」に基づき、栄養計算をして作成しています。苦手な食べ物があったり、食べられる量が少なかったり、給食を食べることに不安を感じている人は、無理をしなくて大丈夫です。成長するにつれて、だんだんと食べられるようになってきますので、少しずつ慣れていきましょう。



上段左から 光武 今井 國松 水野 高橋 土田
下段左から 齊藤 西村 塚野 青木 沖林

もりもり食べよう！！

