



Main table with columns for date, dish name, ingredients, food groups, and nutritional value. Includes special days like 'いばらきおいしおデー' and 'しょくいくのひ'.

茨城をたべよう Week

◆5月31日(水)に4月分給食費の口座振替をします。残高の確認をお願いいたします◆

日曜	こんだて名	おもな材料と食品分類						栄養価		
		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		調味料他	エネルギー (kcal)	食塩 (g)
		(1群) 魚・肉・卵・豆・豆製品	(2群) 牛乳・小魚・海藻	(3群) 緑黄色野菜	(4群) その他の野菜・きのこ・果物	(5群) 穀類・いも類	(6群) 油脂			
25 木	ごはん 牛乳 とりにくのからあげ ひじきのごもくに ぐたくさんとじる		牛乳		しょうが にんにく	ごはん	ごもぎこ でんぷん こんにやく さとう こんにやく ごまあぶら	さけ しょうゆ しょうゆ みりん わふうだし わふうだし さけ	679	2.1
26 金	ごはん 牛乳 さばのピリッとジャン にくじゃが かきたまじる	さば			しょうが にんにく	ごはん	でんぷん さとう じゃがいも さとう こんにやく でんぷん	さけ す しょうゆ トウバンジャン しょうゆ さけ みりん わふうだし さけ しょうゆ しお かつおだし こんぶ	774	2.0
29 月	ちゃんぽんめん (ソフトめん ちゃんぽんスープ) 牛乳 にくシューマイ (2) もやしとたけのこのちゅうがいため	ふたにく さつまあげ いか えび	牛乳		キャベツ きくらげ しょうが	ソフトめん でんぷん	あぶら ごまあぶら	さけ しょうゆ しお こしょう ちゅうがだし	656	3.3
30 火	ごはん 牛乳 ふたにくのしょうがやき きゅうりのそくせきづけ けんちんじる	ふたにく			しょうが りんご にんにく きゅうり キャベツ	ごはん	さとう みずあめ さといも	さけ しょうゆ しお みりん しお しょうゆ す しょうゆ みりん しお わふうだし	644	2.4
31 水	しょくパン (キャラメルソース) 牛乳 かぼちゃグラタン チリコンカン やさいのコンソメスープ		牛乳 牛乳 チーズ	かぼちゃ バジル	たまねぎ にんにく たまねぎ	しょくパン キャラメルソース マカロニ さとう	あぶら あぶら	ホワイトルウ こしょう トマトケチャップ トマトピューレ しろワイン ようふうだし ソース チリパウダー ようふうだし しお こしょう	639	2.8
								今月のたんぱく質平均	25.7g	
								脂質平均	22.4g	

今月の常総市・下妻市産食材：米，キャベツ，じゃがいも，きゅうり，だいこん，チンゲン菜，たまねぎ，
にんじん，はくさい，ズッキーニ（太字で表記しています）
茨城県産食材：牛乳，水菜，ごぼう，にら，ねぎ，ピーマン，もやし，しめじ，豚肉，鶏肉

エネルギーと食塩量は、
小学校中学年（3・4年生）
の量になります。

毎月19日は食育の日です

◎材料の都合により、献立内容が変更になる場合もあります。
◎この献立表に記載されている食品は、主な食品で、家庭で調理をする際に参考にしていただくことを目的としておりますので、微量の調味料や、ハンバーグや春巻きなどの加工品に含まれているアレルギーに由来する食品（卵・乳など）等、使用食品の全てを記載しておりません。



5月 給食だより

元気の基本！ 早寝・早起き・朝ごはん

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとりることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。

朝ごはんの効果

やる気や集中力が 高まる	イライラ しにくくなる	運動能力 アップ	便秘を 予防する	生活リズムが 整う
-----------------	----------------	-------------	-------------	--------------

栄養バランスも意識しましょう

朝ごはんには、どんなものを食べていますか？ ご飯だけ、パンだけ…という人もいるかもしれませんが、何かと忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。

主食 ごはん おにぎり パン	汁物 野菜の みそ汁 野菜 スープ	おかず(主菜) 肉・魚・卵・大豆のおかず	果物 牛乳・乳製品
--------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------	---------------------

悩み別・朝ごはんをおいしく食べるためのポイント

- ① 食べる時間がありません
…まずは頑張って20～30分ほど早く起きましょう。早起きをして朝の光を浴び、日中は元気に活動することで、寝つきもよくなり、早寝・早起きの習慣が身に付きます。
- ② おなかがすいていません
…夕ごはんを早めに済ませましょう。塾や習い事などで夜遅くなる場合は、2回に分けて食べるのがおすすめです。また、寝る前にお菓子を食べたり、夜更かしをしたりはやめましょう。

端午の節句と食べ物

5月5日のこの日は「端午の節句」とも言われ、男の子の健やかな成長と幸せを願って、こいのぼりや五月人形を飾り、以下のような食べ物でお祝いします。

- かしわもち**
あんこの入ったもちを柏の葉でくるんだもの。柏の葉は、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、家系が代々続くように願いを込めて使われる。
- ちまき**
中国から伝わった食べ物で、もちやもち米を茅や笹などの葉で包み、蒸したりゆでたりしたもの。主に関西地方で食べられている。
- たけのこ**
成長が早く、まっすぐくすくす育つことから、子供の成長への願いを込めて食べられる。
- カツオ**
初ガツオの旬の時期でもあり、「勝負」にかけた縁起物として食べられる。

夕ごはんの残りや、冷凍食品などの市販品を活用してもOK！

日本各地の郷土料理

にほんかくち 日本各地の郷土料理

ちやんこ鍋

とうきょうと東京都

東京都は、全国で3番目に小さい面積ですが、江戸時代から日本の首都として発展し続け、現在は世界有数の大都市です。超高層ビルだけでなく歴史的な建物もあり、現代と伝統が混在している都市でもあります。

歴史的建造物の1つに、日本に古くから伝わる相撲を行う施設として、両国国技館があります。相撲を代表する料理といえば「ちやんこ鍋」です。鍋料理は、一度にたくさんの量を作ることができ、肉や魚、野菜がたっぷり入っているので、栄養バランスもよいことから、日常的に食べられるようになりました。ちやんこの由来は、力士の親方と弟子は親子と同じで、お父ちゃんを意味する「ちゃん」と子を合体させて生まれた言葉といわれています。

たくさんの具材が入ったちやんこ鍋をおいしくいただきます。