

5がつ こんだてひょう 町田市立忠生小学校



日	こんだて	牛乳	赤の仲間 血やにくになる	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金	むぎごはん とりにくのしょうがやき じゃことキャベツのあえもの ごじる	○	ぎゅうにゅう とりにく ちりめんじゃこ だいず あぶらあげ とうふ みそ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	キャベツ きゅうり りょくとうもやし こまつな にんじん ねぎ	567 kcal 26.9 g 20.7 g 2.2 g
7木	むぎごはん さばのゆずみそだれがけ かんこくふうサラダ タットリタン	○	ぎゅうにゅう とりにく さば みそ のり	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも はるさめ ごま	にんにく たまねぎ にんじん ねぎ ゆずかじゅう キャベツ きゅうり りょくとうもやし	598 kcal 26.9 g 18.5 g 2.2 g
8金	きなこあげパン おしむぎサラダ トマトとにくだんごのスープ	○	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく	ねじりパン あぶら さとう おしむぎ じゃがいも でんぶん	キャベツ にんじん こまつな コーン にんにく たまねぎ ねぎ トマト	519 kcal 20.9 g 22.5 g 1.7 g
11月	むぎごはん いかのあまからあげ おかかあえ じゃがいもみそしる	○	ぎゅうにゅう いか かつおぶし あぶらあげ みそ	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう ごま じゃがいも	キャベツ スナッフえんどう りょくとうもやし えのきたけ にんじん だいこん こまつな	535 kcal 24.6 g 15.6 g 2.6 g
12火	のぎわなじゃこチャーハン げんきサラダ カルビクッパふうスープ くだもの(かんきつ)	○	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ かつおぶし こんぶ ぶたにく たまご	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん	しょうが のぎわなづけ コーン キャベツ こまつな きゅうり にんじん にんにく たまねぎ ほししいたけ もやし くだもの	477 kcal 18.9 g 15.2 g 3.0 g
13水	ピビンバ さつまいもとだいずのあまからあえ はるさめスープ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ だいず	こめ むぎ あぶら さとう ごま さつまいも でんぶん はるさめ	にんにく しょうが にんじん だいずもやし こまつな ねぎ たまねぎ りょくとうもやし	544 kcal 20.2 g 19.4 g 2.1 g
14木	むぎごはん あかうおのごまねぎだれがけ たくあんきんぴら みつばのかきたまじる	○	ぎゅうにゅう あかうお こうやどうふ たまご	こめ むぎ ごま さとう あぶら つきこんにやく じゃがいも でんぶん	しょうが ねぎ ごぼう たけのこ れんこん にんじん たくあん たまねぎ ほししいたけ えのきたけ ぶなしめじ みつば	499 kcal 23.8 g 14.1 g 2.5 g
15金	かしわパン ポテトコロケ ポイルドキャベツ チキンピーズ くだもの(かんきつ)	○	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず ひよこまめ	かしわパン じゃがいも あぶら こむぎこ パンこ さとう	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく トマト くだもの	595 kcal 21.8 g 25.1 g 2.5 g
18月	むぎごはん とりにくとコーンのあげに とうふのすましじる くだもの(かんきつ)	○	ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん じゃがいも ふ	たまねぎ にんじん コーン しょうが にんにく さやいんげん ぶなしめじ くだもの	554 kcal 18.4 g 20.1 g 1.7 g
19火	しょくいくのひこんだて かしわめし ちくぜんに ごまみそひじき	○	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ちくわ さつまあげ ひじき みそ	こめ あぶら さとう じゃがいも こんにやく ごま	にんじん ほししいたけ きぬさや たけのこ ごぼう さやいんげん キャベツ きゅうり	509 kcal 20.4 g 16.7 g 2.1 g
20水	ガリックパセリライス チリコンカン サモサ ドライブルー	○	ぎゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ だいず ツナ	こめ あぶら さとう じゃがいも こむぎこ ぎょうざのかわ	セロリー たまねぎ にんじん トマト プルーン	495 kcal 19.1 g 14.9 g 1.8 g
21木	ぶたキムチどん ツナマヨカレーサラダ くだもの(かんきつ)	○	ぎゅうにゅう ぶたにく こうやどうふ ツナ	こめ むぎ あぶら しらたき さとう でんぶん たまごなしマヨネーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん はくさいキムチつけ ねぎ はくさい いら キャベツ きゅうり りょくとうもやし くだもの	498 kcal 19.4 g 17.9 g 1.6 g
22金	むぎごはん ホキのあまざソースがけ スタミナキャベツ とうふのちゅうかスープ	○	ぎゅうにゅう ホキ とりにく とうふ	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう ごま	ねぎ キャベツ こまつな きゅうり にんにく にんじん たまねぎ ぶなしめじ えのきたけ チンゲンサイ	506 kcal 24.0 g 15.2 g 2.5 g
25月	しろごまうどん ゆずみそこんにやくサラダ まっちゃあずきむしパン	○	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ とうにゅう あずき	あぶら さとう うどん ごま こむぎこ つきこんにやく	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな ねぎ きゅうり だいこん ゆずかじゅう	537 kcal 18.8 g 24.5 g 3.4 g
26火	しょくもつせんいたつぷりこんだて むぎごはん ごまみそにくじゃが パリパリサラダ くだもの(かんきつ)	○	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	こめ むぎ さとう じゃがいも ごま あぶら ぎょうざのかわ	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ りょくとうもやし きゅうり コーン くだもの	556 kcal 18.5 g 18.8 g 2.0 g
27水	てつぶんたつぷりこんだて むぎごはん かつおのしょうゆに ゆかりあえ とうにゅうみそしる	○	ぎゅうにゅう かつお ぶたにく あぶらあげ みそ とうにゅう	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも	ねぎ りょくとうもやし こまつな にんじん たまねぎ ぶなしめじ	503 kcal 27.5 g 13.8 g 2.8 g
28木	ちゅうかおこわ ニギスのいそべあげ かふうづけ ちゅうかふうじゃがいもスープ	○	ぎゅうにゅう やきぶた ニギス あおのり とりにく	こめ もちごめ あぶら さとう でんぶん こむぎこ じゃがいも	たけのこ にんじん ほししいたけ ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり だいこん しょうが りょくとうもやし	509 kcal 18.7 g 18.9 g 2.8 g
29金	ソフトフランスパン オムレツ ツナサラダ コーンとまめのポターージュ	○	ぎゅうにゅう ベーコン たまご ツナ いんげんまめ	ソフトフランスパン あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん りょくとうもやし セロリー コーン	542 kcal 23.9 g 23.1 g 2.4 g
30土	ぶたすきどん はるさめサラダ くだもの(かんきつ)	○	ぎゅうにゅう ぶたにく こうやどうふ	こめ あぶら さとう でんぶん はるさめ ごま	にんにく たまねぎ えのきたけ ねぎ はくさい にんじん キャベツ きゅうり くだもの	510 kcal 20.2 g 15.2 g 1.6 g

○果物(かんきつ)は、清見オレンジ・カラマンダリン・甘夏・ニューサマーオレンジ・美生柑のいずれかを使用予定です。
使用食材は、価格や納入状況等により、変更する場合があります。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

モグパクだより



町田市立忠生小学校

校長 西 和昌

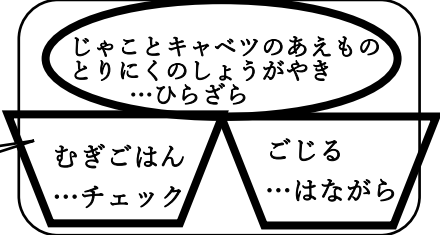
栄養士 神野 明香里

新緑がまぶしい季節になりました。忠生小学校にもさわやかな風が吹き、子どもたちの元気な声がよく響いています。5月は気温の変化が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。食事や水分補給をしっかりして、元気に過ごしてほしいと思います。

○5月の給食目標「食器を置く場所を確認しよう」

給食では、飯椀・汁椀・平皿の3種類の食器を使用しています。基本的な食器の置き方は、主食のごはんやパンは左下、汁物などは右下、主菜のおかずや副菜のサラダなどは奥側です。この置き方は、食べやすさや、日本の食文化に基づいています。ご家庭でも、食器を置く場所を確認していただけたらと思います。毎日のおたより（もぐもぐニュース）には、右のような盛り付け図を載せています。

5月1日の献立の場合



○5月のまち☆ベジについて

5月のまち☆ベジは、きゅうり、ほうれんそう、大根、小松菜、チンゲンサイ、玉ねぎ、長ねぎ、キャベツを使用予定です。町田産の野菜を味わい、地域に親しみを持ってほしいと思います。

新生活の**疲れ**が出ていませんか？

風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。

食事

朝・昼・夜の3食を決まった時間に食べましょう。

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。

睡眠

早寝・早起きを心がけましょう。

朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。

運動

日中は元気に体を動かしましょう。

適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。

○4月の給食使用食材の産地

たまねぎ	北海道	しょうが	高知	かぶ	東京	小松菜	町田・神奈川
じゃがいも	鹿児島・長崎	もやし	栃木	いんげん	千葉	豚肉	神奈川
にんにく	青森	しめじ	長野	れんこん	茨城	鶏肉	岩手
にんじん	徳島・静岡	ながねぎ	群馬	スナップエンドウ	福島	さわら	韓国
セロリ	静岡・福岡	えのきたけ	長野	アスパラガス	福島	さば	ノルウェー
きゅうり	群馬	さつまいも	千葉	たけのこ	静岡	ちりめんじゃこ	香川
ごぼう	青森	グリーンピース	北海道・鹿児島	大豆	北海道	清見オレンジ	愛媛
コーン	北海道	キャベツ	神奈川	米	山形	ゆずはちみつゼリー	町田