

20	月	牛乳		牛乳						742 25 28		今日は自分でご飯に中華煮をかけて食べてみてください。 油の話をします。油は大きく分けてサラダ油などの植物油とバターなどの動物性油があります。油は栄養価が高い『脂肪』、『脂質』は三大栄養素のひとつで、心臓などを動かすためのエネルギー源です。成長や健康を保つために必要な栄養素です。	
		麦入りご飯		米 麦									
		中華煮	なると巻き うずら卵 つくね(鶏肉)		油 片栗粉 パン粉	ごま油	にんにく たけのこ 人蔘 しょうが 玉ねぎ 白髪 ねぎ 干しいたけ	酒 醤油 塩 オリーブオイル 中華スープの素 こしょう					
じゃが芋の中華サラダ	チキンハム		片栗粉 砂糖 じゃが芋	油 ごま油	キャベツ 人蔘	醤油 米酢 塩 こしょう							
バナナ						バナナ							
21	火	牛乳		牛乳						727 30 37		かぼちゃの種類は、いくつかあります。日本で栽培されているのは、日本かぼちゃ、西洋かぼちゃ、パボカぼちゃの3つです。スーパーなどで、よく売られているのは西洋かぼちゃです。今日は西洋かぼちゃを使って、給食室で一つ一つ丁寧にコロッケを作ります。 今日は野菜・コロッケ・チーズをパンにはさんで食べましょう。	
		バーガーパン		脱脂粉乳	小麦粉 砂糖	ショートニング							
		手作りかぼちゃのコロッケ	豚肉 卵		小麦粉 パン粉 マッシュポテト	油	玉ねぎ かぼちゃ	塩 しょう油 中濃ソース 赤ワイン トマトケチャップ					
		スライスチーズ		チーズ									
		ゆで野菜(ゆかり粉味)					キャベツ きゅうり 人蔘 赤しそ	塩					
卵スープ	卵 ベーコン		片栗粉		人蔘 玉ねぎ 小松菜 白髪	塩 しょう油 チキンコンソメ 清湯スープ							
22	水	給食はありません。											
23	木	牛乳		牛乳						877 33 33		グリーンピースはえんどうの仲間です。えんどうには、若いさを食べる「さやえんどう」、完熟する前の実を食べる「グリーンピース」、実がグリーンピースの大きさになってさやこを食べる「スナップえんどう」などの種類があります。給食室でグリーンピース入りのご飯を炊きました。苦手な人も初夏を味わってください。 中国料理のひとつである油淋鶏(鶏のみ; ユーリンチキン)。揚げた鶏肉に刻んだ長ねぎの入った甘酸っぱい味がかった料理です。	
		グリーンピースご飯		米		グリーンピース	塩 酒						
		油淋鶏	鶏肉		小麦粉 砂糖 片栗粉	油 ごま油	にんにく しょうが 根菜ねぎ	醤油 酒 米酢					
		ほうれん草ともやしのごまあえ			砂糖	ごま	ほうれん草 もやし 人蔘	醤油					
		味噌汁	味噌 油あげ		ふ		玉ねぎ						
抹茶入り手作りミルクプリン	ゼラチン	糖天 牛乳 生クリーム	砂糖 甘納豆		抹茶								
24	金	牛乳		牛乳						701 32 28		今日はさくらご飯に炒り卵と鶏そぼろをのせて食べましょう。卵には、体をつくるたんぱく質や血液を作る鉄分など、いろいろな栄養素がぎっしりと詰まっています。そのため、卵は「完全食品」とも言われています。 伊豆市の卵を使って炒り卵を作りました。	
		さくらご飯		米			塩 醤油 酒 みりん						
		2色そぼろ	卵 鶏肉		砂糖 ごま			塩					
		きゅうりと切り干し大根のごまあえ	砂糖	昆布		ごま油 ごま	きゅうり 人蔘 切り干し大根	米酢					
豚汁	砂糖 豚肉 豆腐		じゃが芋	油	ごぼう 人蔘 大根 根菜ねぎ								
27	月	牛乳		牛乳						791 35 31		米粉は、その名の通りお米を粉にしたものです。今までは主に団子やせんべいなどの和菓子に使われてきました。しかし最近では、お米の新しい食べ方として、パンやケーキ・麺などにも使われるようになってきました。 今日は、ししゃもに米粉をつけて揚げた「ししゃも米粉揚げ」です。カリッとした米粉の食感を味わって食べてください。	
		麦入りご飯		米 麦									
		親子煮	鶏肉 卵		こんにゃく 砂糖 片栗粉		干しいたけ 玉ねぎ 根菜ねぎ	みりん 醤油					
		ししゃもの米粉フライ	ししゃも		米粉	油		中濃ソース こしょう					
切り干し大根のナムル		昆布		人蔘 ゆで干し大根 もやし		ナムルドレッシング							
28	火	牛乳		牛乳						724 25 24		ひじきは、昆布やわかめと同じ海藻です。日本は海に囲まれた島国で、昔から海藻が食べられてきました。一年中食べることができるといわれる「海の野菜」とも言われています。ひじきは、深い海で太陽の恵みをいっぱい受けて育つため、栄養価が高い食べ物です。中でも、みなさんにとって必要な『鉄』や『カルシウム』が多く、また、『食物繊維』も入っているので毎日でも食べてほしい食材です。さわやかな甘夏みかんを使ったゼリーで初夏を味わってください。	
		麦入りご飯		米 麦									
		ハヤシチュウ	豚肉 チーズ 大豆	生クリーム	小麦粉 砂糖	オリーブ油 バター	にんにく 玉ねぎ 人蔘	ナツメグ ワイン 塩 しょう油 ソース トマトケチャップ ハヤシチーク 醤油					
		ひじきのサラダ	チキンハム	ひじき	砂糖	ごま ごま油	人蔘 きゅうり もやし えだ豆 ホールコーン	醤油 純米酢 塩 こしょう					
甘夏みかん入りゼリー	ゼラチン	糖天	砂糖		甘夏みかん缶								
29	水	牛乳		牛乳						775 29 38		マカロニ類は、はじめ高級レストランなどで採用されていましたが、自動製造機が輸入され、量産化が始まり、一般的に広まるようになりました。パスタの主成分は炭水化物で、体にとって大事な栄養源です。パスタには炭水化物の代謝を促進するカルシウム、鉄、ビタミンB1、B2が多く含まれています。スポーツ選手の筋肉を効果よく動かすために、炭水化物、脂肪、たんぱく質がパスタによく含まれたパスタが非常に適していると言われています。	
		コーンピラフ	ベーコン	米 麦	バター	玉ねぎ 人蔘 ホールコーン	塩 しょう油						
		チキングラタン	鶏肉	牛乳 チーズ 生クリーム	マカロニ 小麦粉	バター	ほうれん草 人蔘	塩 しょう油					
野菜のコンソメスープ	ベーコン				玉ねぎ 人蔘 えのき茸 キャベツ 小松菜	コンソメ 清湯スープ							
30	木	牛乳		牛乳						758 35 27		じゃが芋の話をその2〜 日本では、どのくらい作られているのでしょうか？2022年には、約230万トンのじゃが芋が作られました。そのうちの8割、約180万トンが北海道で作られています。1位が北海道、2位が鹿児島で約10万トン、3位が長崎県で約8万トンです。北海道での生産が圧倒的に多いですね。じゃが芋は寒いアンデス山脈で生まれた芋なので、日本では、気候が似ている北海道で育ちやすいという理由もあります。今日はじゃが芋を揚げ大豆とあえました。	
		うどん		うどん									
		カレーつけ汁	豚肉 油あげ なると巻き		片栗粉	油	人蔘 玉ねぎ 干しいたけ	出し昆布 みりん カレー粉 醤油 塩					
		大豆と小魚とじゃが芋のあえもの	大豆	煮干し	じゃが芋	油		塩 しょう油					
フルーツヨーグルトあえ		ヨーグルト 糖天	砂糖		黄桃缶 パイン缶								
31	金	牛乳		牛乳						695 27 24		しょう油(醤油)は、和食の味付けにおける基本調味料「さしずせそ」の1つに含まれています。「さし=砂糖」、「し=塩」、「ず=酢」、「せ=しょう油」、「そ=みそ」のことで、この順番に味付けをすると料理がおいしく仕上がると言われています。	
		ゆかり粉入りご飯		米 麦		赤しそ	塩						
		じゃが芋のそぼろ煮	鶏肉		じゃが芋 砂糖 片栗粉 こんにゃく	油	しょうが 玉ねぎ 人蔘 片栗粉 さやいんげん	醤油 酒 みりん					
		きびなごフライ	きびなご		パン粉 砂糖	油		中濃ソース					
もやしのごまあえ			砂糖	ごま ごま油	小松菜 人蔘 もやし	醤油							

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することが基本です。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

集中力や学力が上がる

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

集中力や学力が上がる

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 バナナ りんご 牛乳・乳製品
--------------------------------	------------------------------	--------------------------------	-----------------------------------

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!

寝み別・朝ごはんをおいしく食べるためのポイント

- 食べる時間がありません...まずは頑張って20〜30分ほど早く起きよう。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。
- 朝、おなかがいっぱい...寝る前にお菓子を食べて、夜更かしをしないようにしましょう。

※都合により取立変更することがあります。



