

もくもく



札幌市立あやめ野小学校・豊園小学校

平成22年 5月

5月のよていこんだて

※牛乳(200ml)は毎日つきます。

※物流や価格変動など、都合により献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

月	火	水	木	金
3日 けんぼうきねん日 	4日 みどりの日 	5日 こどもの日 	6日 焼豚チャーハン えびフライ 小松菜のサラダ	7日 野菜のかき揚げ丼 みそ汁 くだもの(みかん)
10日 バターロール アスパラのクリームに ストローポテトサラダ くだもの(パイナップル)	11日 ハヤシライス もやしのごまサラダ くだもの(いちご)	12日 しおラーメン きなこポテト くだもの(りんご)	13日 コーンピラフ 白身魚のハーブフライ フルーツカクテル	14日 ごはん マーボー豆腐 ポークシューマイ いそあえ
17日 まめパン やさいスープ~イギリス風~ かぼちゃのコロッケ くだもの(りんご)	18日 鮭ミックスどんぶり けんちん汁 ナムル	19日 きつねうどん いももち いちごゼリー	20日 ひじきごはん みそ汁 <small>くしろ産</small> たらのからあげ おひたし	21日 ごはん つみれ汁 ほっけのフライ こんぶのつくだし
24日 せわりコッペ あさりのチャウダー フランクフルト きゃべつのソテー アメリカの料理	25日 カオ・ラートナー・ガイ チンゲン菜のスープ くだもの(パイナップル) タイの料理	26日 コーンバターラーメン スパイシーポテト くだもの(メロン)	27日 ビビンバ わかめスープ はるまき かんこくの料理	28日 ソースかつ丼 みそ汁 しょうが和え

24日から、APEC(アジア太平洋経済協力会議)が札幌で開催されます。
給食でも21カ国の参加国にちなんで
“世界の料理”を24日、25日、27日に提供します。



28日(金)は、“運動会がんばろう給食”です。
かつ丼を食べて力をつけて、元気に活躍しましょう。

朝ごはんをたべましょう!!

5月は運動会の練習が始まります。子どもたちは普段よりも体を動かすことが多くなります。子どもたちは学校にいる間は、水分補給以外、給食時間まで何か食べることはできません。空腹の状態では運動会の練習にも力が出ませんし、授業にも身が入りません。この時期は特に、朝ごはんをしっかりと食べてくるようにご家庭で心がけてください。

☀️ ①～④がそろった食事をしましょう!!

①パワーの源・主食
ごはん、パン、めん類、
シリアルなど



②筋肉や血の源・主菜
目玉焼き、焼き魚、
ハムステーキなど



③体の調子をととのえる・副菜
野菜サラダ、おひたし、
果物など



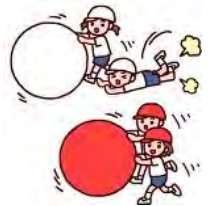
④汁物/飲み物
みそ汁、スープ、牛乳
など



今まで朝ごはんを食べなかった人へ
朝食が食べたくなるポイント



- ★夜更かしをしない
- ★毎日決まった時間に食卓につく
- ★少量でも食べる習慣をつける
- ★夜食をひかえる



旬の食材を楽しみましょう!

アスパラ



アスパラには“アスパラギン酸”という栄養素が含まれており、疲労回復効果があります。夏よりも春採りのほうが栄養価が高いといわれています。

あさり



春になるとあさりの身が太り、おいしくなります。汁物やバターソテー、パスタなど、幅広い調理方法で楽しめます。

いちご



1年中食べられる果物ですが、旬は4～5月です。ビタミンCがたっぷり含まれており、美容にも効果があります。