

# 5月給食だより

令和5年度  
高岡市立太田小学校

新年度が始まってから1か月が過ぎ、新しい環境に慣れてくる時期ですが、4月からの緊張がとけて、疲れが出やすい頃でもあります。

夜は早めに休み、十分な睡眠をとるよう心がけましょう。また、一日の活力の元となる朝食をきちんと食べて登校しましょう。

## 朝ごはんは 三つの めざましスイッチ「ON」



### からだや脳へ エネルギーチャージ



寝ている間に失われたエネルギーを補給します。特に、脳のエネルギー源であるブドウ糖は主食のご飯やパンを食べてしっかり補いましょう。

### からだをウォーミング アップさせる



寝ている間に下がった体温が朝ごはんを食べることで上がります。また、よく噛むことで脳への血流もよくなり、活動が活発になります。

### からだに朝がきたと おしらせする



朝ごはんをつくる音、その香りや彩り、味等の刺激で脳がさらに活動を始めます。また、胃や腸も活動を始め、排便が促されます。

何を食べてたらめざましスイッチがオンになるのかな・・・？

### きいろの食べもの

ごはん、パン、麺類など



### あかの食べもの

魚、肉、卵、大豆製品など



### みどりの食べもの

野菜、きのこ類、果物など



朝ごはんをしっかり食べると、三つのめざましスイッチがオンになって元気になります。

毎日、全部のめざましスイッチが『ON』になるようにしましょう♪

## 朝ごはんをおいしく食べるための三つのキーワード

はやお  
早起きする



じかん  
時間を決める



やしよく  
夜食は食べない



# 5月 予定献立表

日	曜日	主食 牛乳	副食	食
1	月		高岡の歴史文化に親しむ日 	
2	火	食パン 牛乳	若鶏肉の胡麻みそかけ ビーフンスープ	さくさくサラダ チョコレートクリーム 
8	月	ごはん 牛乳	高岡流お好み焼き「ととまる」 味噌汁(キャベツ、玉ねぎ、人参)	茎わかめのきんぴら カシューナッツ
9	火	1/2コッペパン 牛乳	オムレツ ソフト麺のカレーソースかけ	水菜のサラダ
10	水	ごはん 牛乳	えびのチリソース煮 担々春雨スープ	茹で野菜 ヨーグルト
11	木	食パン 牛乳	豚肉と芋のねぎソースがらめ フルーツポンチ	ドレッシングサラダ
12	金	ごはん 牛乳	鯖のホイル焼き 野菜の旨煮	小松菜のコーンあえ
15	月	ごはん 牛乳	かにシューマイ 五目ラーメン	きゅうりのナムル 豆乳プリン
16	火	米粉入りパン 牛乳	ココア豆 ワンタンスープ	カラフルソテー アップルシャーベット
17	水	ごはん 牛乳	鮭の塩焼き すき焼き煮 	ほうれん草としめじのごまみそ  干しプルーン <b>地場産品献立</b>
18	木	ハヤシライス 牛乳	豆腐ハンバーグ メロンゼリー	ブロッコリーサラダ <b>団結ランチ</b>
19	金	高岡野菜のグリーン丼 牛乳	焼きポテト 豆腐のすまし汁	青りんごゼリー <b>高岡食19丼献立</b>
22	月	ごはん 牛乳	ささみカツ 豚汁	ゆかりあえ 冷凍みかん
23	火	食パン 牛乳	チーズエッグ ミネストローネ	フルーツあえ いちごジャム
24	水	ごはん 牛乳	豚肉のジャンロー かきたま汁	ひじきサラダ ブルーベリーゼリー
25	木	揚げパン 牛乳	ウインナー ポテトスープ	ビーフソテー
26	金	ごはん 牛乳	ししゃもの石垣揚げ 味噌汁(白菜、油揚げ)	中華風大豆のうま煮
27	土	<b>運動会</b> ※各ご家庭で弁当の準備をお願いします。 		
30	火	2/3コッペパン 牛乳	高岡かぼちゃコロッケ スープスパゲッティ	グリーンサラダ
31	水	ごはん 牛乳	白えびの宝石揚げ  団子汁	ほうれん草の浸し オレンジ <b>郷土食献立</b>

## 5月の平均栄養摂取量

エネルギー: 651kcal たんぱく質: 25.4g 脂質: 20.4g

参考: 栄養基準量は中学年の基準量(エネルギー: 650kcal たんぱく質: 21~33g 脂質: 14~22g)

※都合により献立を変更することがあります。

