

# ほかほかごはん

あたら かくねん けつ 新しい学年になって1ヵ月たちましたが、新しい環境には慣れたでしょうか？環境が変わると、意外とからだ つか 体は疲れていることがあります。ごはんや睡眠をしっかりとって体調をととのえましょう。

## どのくらい成長していましたか？



4月にはどの学校でも身長や体重をはかったと思いますが、成長していましたか？小学生、中学生は体が大人になっていくために、どんどんと成長する時期です。成長によい生活習慣をしているか、チェックしてみましょう！

<p><input type="checkbox"/> 外で遊ぶより、家の中にいることが多い</p>	<p><input type="checkbox"/> ごはんよりおやつをよく食べる</p>	<p><input type="checkbox"/> 夜寝るのが遅い</p>	<p><input type="checkbox"/> 好ききらいが多い</p>
--	--	---	--

チェックはいくつできましたか？チェックが多いほど、成長に悪い生活習慣をしています。次のことをきをつけてよい生活習慣を身につけましょう！

### 食事

筋肉などをつくる肉や魚・卵、骨をつくる牛乳や小魚などが特に必要になります。ただ、これらだけ食べては体の中でうまく使われないので、バランスよく食べることも大切です。



### 運動

運動＝スポーツではなく、遊んだり、歩いたりするなど体を動かす大切です。体を動かすことで、強く丈夫な骨が作られます。

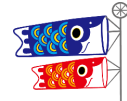


### 睡眠

体の中で、体をつくる命令が出るのは寝ている間です。特に11～2時の間に寝ているとその命令がたくさん出ます。この命令は身長をのばすだけでなく、筋肉を作ったり、肌の調子をととのえたりもしてくれます。



よい生活習慣を身につけると、身長がのびやすくなるだけでなく、疲れがとれやすくなったり、病気にかかりづらくなったりもします。よい生活習慣を身につけられるよう気をつけていきましょう。



# 5がつのこんだて



月	火	水	木	金
1 ごはん ごぼうとしめじのみそ汁 たまご卵焼き 春野菜のごまみそ煮 とっと昆布	2 ごはん 沢煮椀 鶏のごまみそ焼き もやしの土佐ごま和え	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日
8 ごはん かぼちゃもちのみそ汁 さんまのうまか煮 豚肉とごぼうのすき煮 かしわもち	9 ミルクパン コーンポタージュ 照焼肉団子 (小2個、中3個) コールスローサラダ (マヨネーズ)	10 麦ごはん ポークカレー 塩もみきゅうり	11 ごはん 野菜すまし汁 さばの塩焼き ひじきと大豆の煮物	12 みそラーメン ひじき春巻き (小1本、中2本) ブルーベリーゼリー
15 ごはん 大根とわかめのみそ汁 ハンバーグ キャベツのツナ和え	16 ごはん 玉ねぎとわかめのみそ汁 シンギスカン 白菜のおひたし 菜いもチップス	17 ごはん 豆腐と油揚げのみそ汁 ぶりの照り焼き じゃがいものそぼろ煮	18 ごはん ワントンスープ 五目野菜の肉団子 (小1個、中2個) 春雨サラダ	19 クリームパスタ 青のりポテト いちご(2個)
22 ごはん マーボー豆腐 えびしゅうまい (小2個、中3個) 切干大根のごま酢あえ	23 じゃがいもパン オニオンスープ とんかつ大豆コロッケ キャベツのカレーソテー	24 ごはん キャベツとウィンナーのスープ 鶏のハーブ焼き ブロッコリーとコーンのソテー	25 麦ごはん ピピンパ ショウロンポー (小2個、中3個)	26 ぎつねうどん ちくわの磯辺揚げ きゅうりのごましょうゆ和え
29 ごはん 白菜としめじのみそ汁 まつふせや松風焼き きんぴらごぼう	30 ごはん 大根とベーコンのスープ ポークチャップ アスパラサラダ (イタリアンドレッシング)	31 炊き込みみいなり 玉ねぎとなめこのみそ汁 さけ鮭フライ 即席漬け	<今月の清里産(予定)> ・うどん ・ラーメン ・小麦粉 ・でんぷん	

・物資の都合により、献立が予告なしに変更になることがあります。  
・牛乳は毎日つきます。  
※今月の麦香房のパンは“じゃがいもパン”です。

1月	ごはん		2火	ごはん		★産地情報(予定)★	<ul style="list-style-type: none"> <li>じゃがいも、アスパラガス、ごぼう、長ねぎ、玉ねぎ、ほうれん草、チンゲン菜、えのきたけ、しめじ、まいたけ、いちご → 道内産</li> <li>大根 → 千葉産 ・白菜、キャベツ → 茨城産</li> <li>にんじん → 徳島産 ・きゅうり → 群馬産</li> <li>ピーマン → 宮崎産 ・りんご → 青森産</li> <li>豚肉 → 斜里産 ・鶏肉 → 道内産</li> <li>ラム肉 → オーストラリア産</li> </ul>							
	みそ汁	ごぼう・玉ねぎ・しめじ みそ・煮干(さば)		沢煮椀	豚・大根・ごぼう・にんじん えのきたけ・しいたけ・長ねぎ しょうゆ・塩・だし昆布									
	卵焼き	(卵・乳・小麦・大豆)		鶏の ごまみそ焼き	鶏・砂糖・みそ・みりん・酒 しょうゆ・白ごま									
	春野菜の ごまみそ煮	キャベツ・玉ねぎ・厚揚げ にんじん・つきこんにやく 白ごま		もやし の土佐ごま和え	もやし・いんげん・にんじん 白ごま・かつお節・しょうゆ									
	とっと昆布	(小麦・大豆)												
エネルギー (Kcal) 小学校 633 中学校 769		エネルギー (Kcal) 小学校 591 中学校 773												
8月	ごはん		9火	ミルクパン	(小麦・卵・乳)	10水	麦ごはん		11木	ごはん		12金		
	かぼちゃもちの みそ汁	かぼちゃもち・玉ねぎ・豚 にんじん・つきこんにやく 砂糖・しょうゆ・みりん・油		コーン ポタージュ	にんじん・玉ねぎ・コーン ベーコン・フィオン(鶏) スキムミルク・バター ルウ(鶏・豚・乳・小麦・大豆)		ポークカレー	じゃがいも・玉ねぎ・にんじん 豚・スキムミルク・りんご しょうが・にんにく・ソース カレー粉 ルウ(乳・小麦・大豆・ごま・鶏・ 豚・りんご・オレンジ)		野菜すまし汁	白菜・大根・にんじん・長ねぎ しめじ・わかめ・しょうゆ・塩 酒・だし昆布		みそラーメン	ラーメン・豚・しょうが にんにく・しょうゆ・長ねぎ にんじん・キャベツ・玉ねぎ もやし・コーン・みそ・みりん 酒・こしょう・ラード フィオン(鶏)・豚がら 煮干(さば)
	さんまの つまか煮	(小麦・大豆)		照焼肉団子	(鶏・小麦・大豆)		塩もみきゅうり	きゅうり・塩・ごま油 しょうが・みりん・白ごま		さばの塩焼き	(さば)		ひじき春巻き	(豚・小麦・大豆・ごま)・油
	豚肉とごぼうの すき煮	ごぼう・玉ねぎ・豚・にんじん つきこんにやく・砂糖・みりん しょうゆ・油		コールスロー サラダ	キャベツ・きゅうり・にんじん ハム・枝豆・レモン汁・塩 砂糖・マヨネーズ(卵・りんご)					ひじきと 大豆の煮物	ひじき・大豆・玉ねぎ・にんじん 枝豆・油揚げ・油・砂糖・みりん しょうゆ		ブルーベリー ゼリー	(大豆)
	かしわもち	(大豆)												
エネルギー (Kcal) 小学校 781 中学校 967		エネルギー (Kcal) 小学校 643 中学校 829		エネルギー (Kcal) 小学校 694 中学校 881		エネルギー (Kcal) 小学校 584 中学校 758		エネルギー (Kcal) 小学校 640 中学校 837						
15月	ごはん		16火	ごはん		17水	ごはん		18木	ごはん		19金		
	みそ汁	大根・わかめ・長ねぎ みそ・煮干(さば)		みそ汁	わかめ・玉ねぎ・にんじん みそ・煮干(さば)		みそ汁	豆腐・長ねぎ・油揚げ みそ・煮干(さば)		ワンタンスープ	ワンタン(鶏・豚・小麦・大豆 ごま)・チンゲン菜・きくらげ にんじん・たけのこ・しょうゆ フィオン(鶏)・こしょう・塩 白ごま・だし昆布		クリーム パスタ	スパゲティ・油・バター 小麦粉・牛乳・玉ねぎ にんじん・まいたけ・鶏 フィオン(鶏)・塩・こしょう 白ワイン・生クリーム・みそ 砂糖・チーズ
	ハンバーグ	(牛・豚・卵・乳・小麦・大豆) ソース・ケチャップ・砂糖		ジンギスカン	ラム肉・しょうゆ・みりん 玉ねぎ・にんにく・しょうが ピーマン・油・もやし・にんじん 砂糖・赤ワイン・ソース・りんご ケチャップ・こしょう		ぶりの 照り焼き	(小麦・大豆)		五目野菜の 肉団子	(鶏・小麦・大豆・ごま)		青のりポテト	じゃがいも・油・青のり・塩
	キャベツの ツナ和え	キャベツ・にんじん・コーン ツナ(大豆)・しょうゆ		白菜の おひたし	白菜・にんじん・きゅうり しょうゆ		じゃがいもの そばろ煮	じゃがいも・にんじん・豚 いんげん・つきこんにやく 砂糖・しょうゆ・みりん・塩・油		春雨サラダ	春雨・キャベツ・きゅうり ごま油・にんじん・しょうゆ みりん・酢・白ごま・塩		いちご	
				紫いもチップス										
エネルギー (Kcal) 小学校 594 中学校 773		エネルギー (Kcal) 小学校 606 中学校 758		エネルギー (Kcal) 小学校 714 中学校 870		エネルギー (Kcal) 小学校 589 中学校 759		エネルギー (Kcal) 小学校 684 中学校 839						
22月	ごはん		23火	じゃがいもパン	(小麦・卵・乳)	24水	ごはん		25木	麦ごはん		26金		
	マーボー豆腐	豆腐・豚・長ねぎ・玉ねぎ にんじん・しいたけ・ごま油 みそ・しょうゆ・豆板醤・砂糖 しょうが・にんにく・でんぷん		オニオンスープ	玉ねぎ・ベーコン・にんにく フィオン(鶏)・パセリ・油・塩 しょうゆ・こしょう		キャベツと ウィンナーの スープ	ウィンナー・キャベツ・玉ねぎ にんじん・しょうゆ・こしょう 塩・フィオン(鶏)・だし昆布		ビビンバ (肉みそ)	豆腐・豚・長ねぎ・みそ・ごま油 白ごま・砂糖・酒・にんにく しょうゆ・コチュジャン(大豆)		きつねうどん	うどん・油揚げ・玉ねぎ・豚 しいたけ・にんじん・長ねぎ しょうゆ・塩・砂糖・みりん 煮干(さば)
	えびしゅうまい	(えび・鶏・豚・小麦・大豆)		十勝大豆 コロッケ	(大豆・小麦・乳)・油		鶏の ハーブ焼き	鶏・しょうゆ・塩 白ワイン・レモン汁 ジェノバペースト(乳)		ビビンバ (ナムル)	もやし・ほうれん草 にんじん・ごま油・しょうゆ みりん・白ごま		ちくわの 磯辺揚げ	(小麦・大豆)・油
	切干大根の ごま酢和え	切干大根・きゅうり・にんじん 白ごま・酢・砂糖・しょうゆ		キャベツの カレーソテー	キャベツ・にんじん・ベーコン 油・塩・こしょう・カレー粉 ソース		ブロッコリーと コーンのソテー	ブロッコリー・コーン ベーコン・油・塩・こしょう		ショーロンポー	(鶏・豚・大豆・小麦・ごま)		きゅうりのごま しょうゆ和え	きゅうり・にんじん・塩・ごま油 しょうゆ・白ごま
エネルギー (Kcal) 小学校 680 中学校 873		エネルギー (Kcal) 小学校 661 中学校 807		エネルギー (Kcal) 小学校 638 中学校 829		エネルギー (Kcal) 小学校 756 中学校 990		エネルギー (Kcal) 小学校 691 中学校 797						
29月	ごはん		30火	ごはん		31水	炊き込みいなり	米・しいたけ・油揚げ にんじん・みりん しょうゆ・砂糖・塩・酢						
	みそ汁	白菜・しめじ・にんじん みそ・煮干(さば)		大根と ベーコンの スープ	大根・長ねぎ・にんじん・塩 ベーコン・しょうゆ・パセリ こしょう・フィオン(鶏) だし昆布		みそ汁	わかめ・玉ねぎ・なめこ みそ・煮干(さば)						
	松風焼き	鶏・長ねぎ・しいたけ・卵 パン粉(大豆・小麦)・みそ 砂糖・しょうゆ・白ごま		ポークチャップ	豚・玉ねぎ・油・ケチャップ ソース・しょうゆ・砂糖・みりん 赤ワイン・にんにく		鮭フライ	(鮭・小麦・大豆)・油						
	きんぴらごぼう	ごぼう・にんじん・油揚げ つきこんにやく・砂糖 しょうゆ・みりん・白ごま・油		アスパラサラダ	アスパラガス・キャベツ コーン・にんじん イタリアンドレッシング		即席漬け	キャベツ・大根・ごま油 塩・しょうゆ・白ごま						
	エネルギー (Kcal) 小学校 629 中学校 761			エネルギー (Kcal) 小学校 638 中学校 810			エネルギー (Kcal) 小学校 630 中学校 769							

# 5がっこんだて

・物資の都合により、献立を予告なしに変更することがありますのでご了承ください。  
 ・牛乳は毎日つきます。  
 ・加工食品については、アレルギー物質のみ記載しています。





# 5がつのこんだて



ひにち	こんだてひょう	エネルギー (Kcal)	食糧相当量 (g)
1 (月)	ごはん・ごぼうとしめじのみそ汁・たまご焼き・春野菜のごまみそ煮・とっとこんぶ	492	2.1
2 (火)	ごはん・沢煮わん・鶏のごまみそ焼き・もやしの土佐ごまあえ	459	1.5
3 (水)	憲 法 記 念 日		
4 (木)	み ど り の 日		
5 (金)	こ と も の 日		
8 (月)	ごはん・かぼちゃもちのみそ汁・さんまのうまか煮・豚肉とごぼうのすき煮・かしわもち	600	2.1
9 (火)	じゃがいもパン・コーンポタージュ・照焼肉だんご・コールスローサラダ(マヨネーズ)	484	2.8
10 (水)	麦ごはん・ポークカレー・塩もみきゅうり	516	2.6
11 (木)	ごはん・野菜すまし汁・さばの塩焼き・ひじきと大豆の煮もの	447	1.8
12 (金)	みそラーメン・ひじき春巻き・ブルーベリーゼリー	513	3.7
15 (月)	ごはん・大根とわかめのみそ汁・ハンバーグ・キャベツのツナあえ	459	1.9
16 (火)	ごはん・玉ねぎとわかめのみそ汁・ジンギスカン・白菜のおひたし・むらさきもチップス	452	2.1
17 (水)	ごはん・とうふと油あげのみそ汁・ぶりの照り焼き・じゃがいものそばろ煮	557	2.3
18 (木)	ごはん・ワンタンスープ・五目野菜の肉だんご・春雨サラダ	448	2.0
19 (金)	クリームパスタ・青のりポテト・いちご	528	1.9
22 (月)	ごはん・マーボーとうふ・えびしゅうまい・切干大根のごま酢あえ	516	2.0
23 (火)	ミルクパン・オニオンスープ・十勝大豆コロッケ・キャベツのカレーソテー	497	2.6
24 (水)	ごはん・キャベツとウィンナーのスープ・鶏のハーフ焼き・フロccoliとコーンのソテー	493	1.7
25 (木)	麦ごはん・ビビンバ・ショロンポー	592	1.8
26 (金)	きつねうどん・ちくわの磯辺あげ・きゅうりのごましょうゆあえ	507	2.6
29 (月)	ごはん・白菜としめじのみそ汁・松風焼き・きんぴらごぼう	488	2.1
30 (火)	ごはん・大根とベーコンのソテー・ポークチャップ・アスパラサラダ(イタリアンドレッシング)	474	2.0
31 (水)	炊き込みいなり・玉ねぎとなめこのみそ汁・さけフライ・そくせき漬汁	503	2.7

※物資の都合により献立が変更になる場合があります。

※牛乳は 毎日つきます。

☆今月の麦香房のパンは“じゃがいもパン”です。

★産地情報(予定)★

- ・じゃがいも、アスパラガス、ごぼう、長ねぎ、玉ねぎ、ほうれん草、チンゲン菜、しめじ、えのきたけ、まいたけ、いちご → 道内産
- ・白菜、キャベツ → 茨城産 ・大根 → 千葉産 ・にんじん → 徳島産
- ・きゅうり → 群馬産 ・ピーマン → 宮崎産 ・りんご → 青森産
- ・豚肉 → 岐阜産 ・鶏肉 → 道内産
- ・ラム肉 → オーストラリア産



# 5がつのこんだて



月	火	水	木	金
1 631 (kcal)	2 635 (kcal)	3	4	5
ごはん ごぼうとしめじのみそ汁 卵焼き 春野菜のごまみそ煮 とっと昆布	ごはん 沢煮わん 鶏のごまみそ焼き もやしの土佐ごま和え	憲法記念日	みどりの日	こどもの日
8 829 (kcal)	9 747 (kcal)	10 743 (kcal)	11 620 (kcal)	12 699 (kcal)
ごはん かぼちゃもちのみそ汁 さんまのうまか煮 豚肉とごぼうのすき煮 かしわもち	じゃがいもパン コーンポタージュ 照焼肉団子(3個)	むぎごはん ポークカレー 塩もみきゅうり	ごはん 野菜すまし汁 さばの塩焼き ひじきと大豆の煮物	みそラーメン ひじき春巻き(2本) ブルーベリーゼリー
15 635 (kcal)	16 620 (kcal)	17 732 (kcal)	18 621 (kcal)	19 701 (kcal)
ごはん 大根とわかめのみそ汁 ハンバーグ キャベツのツナ和え	ごはん 玉ねぎとわかめのみそ汁 ジンギスカン 白菜のおひたし 紫いもチップス	ごはん 豆腐と油揚げのみそ汁 ぶりの照り焼き じゃがいものそばろ煮	ごはん ワンタンスープ 五目野菜の肉団子(2個) 春雨サラダ	クリームパスタ 青のりポテト いちご(2個)
22 735 (kcal)	23 613 (kcal)	24 691 (kcal)	25 852 (kcal)	26 659 (kcal)
ごはん マーボー豆腐 えびしゅうまい(3個) 切干大根のごま酢あえ	ミルクパン オニオンスープ 十勝大豆コロッケ キャベツのカレーソテー	ごはん キャベツとウィンナーのスープ 鶏のハーフ焼き フロccoliとコーンのソテー	むぎごはん ビビンバ ショロンポー(3個)	きつねうどん ちくわの磯辺揚げ きゅうりのごましょうゆ和え
29 623 (kcal)	30 672 (kcal)	31 631 (kcal)	<今月の清里産(予定)>	
ごはん 白菜としめじのみそ汁 松風焼き きんぴらごぼう	ごはん 大根とベーコンのスープ ポークチャップ アスパラサラダ (イタリアンドレッシング)	炊き込みいなり 玉ねぎとなめこのみそ汁 鮭フライ 即席漬け	・うどん ・ラーメン ・小麦粉 ・でんぷん	

※物資の都合により、献立が予告なしに変更になることがあります。

※今月の麦香房のパンは“じゃがいもパン”です。