

5月のこんだて

《今月の目標》楽しく食事しよう

富山県立しらとり支援学校

令和3年度

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>下記の数値は献立の栄養価を表しています。 小1～小3年はこの値の70%、 小4～小6年は80%になります。</p> <p>カロリー たん白 カルシウム</p> <p>↓ ↓ ↓</p> <p>Kcal g Mg</p>	<p>○物資の都合により、献立の一部が変更になることがあります。</p> 		<p>6</p> <p>食パン 牛乳 リンゴジャム フライドチキン かぼちゃとブロッコリーのサラダ コーンスープ</p>	<p>7</p> <p>ご飯 ぎょうざ おひたし マーボー豆腐 牛乳</p>
616 28.0 227	768 33.0 387	702 23.4 409	854 34.5 377	800 30.6 444
<p>10</p> <p>背割りパン 牛乳 スライスチーズ ハンバーグ 添え野菜 チキンスープ</p>	<p>11</p> <p>ご飯 牛乳 げんげの唐揚げ 青菜の湯葉和え 豚肉の炒め煮</p>	<p>12</p> <p>ご飯 アスパラの酢味噌和え 炊き合わせ 牛乳</p>	<p>13</p> <p>ご飯 春雨サラダ 厚揚げの卵とじ 甘夏 牛乳</p>	<p>14</p> <p>グリーンピースご飯 魚のカレークリーム焼き レンコン和え みそ汁 牛乳</p>
616 28.0 227	768 33.0 387	702 23.4 409	977 41.0 545	704 31.4 397
<p>17</p> <p>フルーツパン 牛乳 鶏肉のリンゴソース 小松菜サラダ 白いんげん豆スープ</p>	<p>18</p> <p>ご飯 牛乳 焼肉 添え野菜 のっぺい汁 青りんごゼリー</p>	<p>19</p> <p>コロッケカレー グリーンサラダ キウイフルーツ 牛乳</p>	<p>20</p> <p>ご飯 牛乳 鯖の味噌煮 きんぴら 五目汁 オレンジ</p>	<p>21</p> <p>ご飯 酢豚 ナムル メロン 牛乳</p>
648 28.0 383	712 27.1 321	686 22.8 289	787 29.1 425	797 30.7 286
<p>24</p> <p>くるみパン わかさぎのマリネ 茹でブロッコリー 肉団子スープ 牛乳</p>	<p>25</p> <p>中華丼 お豆のサラダ フルーツポンチ 牛乳</p>	<p>26</p> <p>バターロール 焼きそば レモン和え 牛乳</p>	<p>27</p> <p>ご飯 卵焼き ごま酢和え 筑前煮 ヨーグルト 牛乳</p>	<p>28</p> <p>ご飯 魚フライ きのこ和え じゃがいものそぼろ煮 牛乳</p>
606 27.1 493	824 29.6 330	611 27.6 357	763 29.5 428	712 28.6 286
<p>31</p> <p>食パン いちごジャム イカメンチカツ 海藻サラダ 根菜スープ 牛乳</p>	<div style="border: 1px dashed black; padding: 10px;">  <p>5/5 端午の節句</p> <p>別名「菖蒲の節句」ともいい、菖蒲湯に入って厄をはらい、かしわもちやちまきを食べて、子供の健やかな成長と幸せを願います。</p> </div>			
678 24.6 326				

5月給食だより

富山県立しらとり支援学校

若葉が目まぶしく、初夏の風を感じる季節になりました。新学期が始まり1か月がたとうとしています。昔から「五月病」という言葉があるように、新しい環境の中でたまった疲れが出てくる時期です。休みの日にも早寝・早起きをし、食事をしっかり食べて、元気な心と体をつくりましょう。



朝ごはんをステップアップ!

食べる習慣がない人

まずは、主食を食べることを目指しましょう。

主食を食べている人

主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを1品プラスしましょう。

主食+1品食べている人

さらに1品追加しましょう。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります!



朝ごはん作りを簡単に!

おすすめの常備食材

<p>主食</p> <p>ごはん 食パン バターロール シリアル うどん</p>	<p>主菜</p> <p>ウインナー ちりめんじゃこ 納豆 豆腐 たまご卵 ちくわ ハム</p>	<p>副菜</p> <p>もやし 乾燥わかめ きゅうり キャベツ レタス コーン缶 トマト かんそう乾燥わかめ</p>	<p>果物</p> <p>みかん いちご バナナ</p> <p>牛乳・乳製品</p> <p>チーズ MILK ヨーグルト ぎゅうにゅう牛乳</p>
---	---	--	---