

月	火	水	木	金
5月の献立紹介 旬の食材:アスパラガス、たけのこ、新玉ねぎ 1日:たけのこ、かつお、柏餅でこどもの日のお祝いです。 9,14,22,28日:小学校2年生の希望献立。1組は6月に 出します。 15日:調理員さんがみなさんに食べてほしい献立を考えて くれました。チャーメンを、汁へ入れて食べてください。 28日:29日から小学校では体育参観が始まります。たくさ ん運動できるように、血のもとになる鉄分がとれるレバーで す。		1 牛乳 子どもの日献立 たけのこごはん じゃがいもとわかめのみそ汁 かつおの竜田揚げ おかかあえ 柏餅	2 牛乳 コッペパン アスパラコーンスープ チリコンカン チーズサラダ	3 憲法記念日
具だくさんみそ汁 季節のおすすめ かみかみ献立 地場産物	7 牛乳 ごはん 豚汁 ふわふわ卵とじ 寒天入り酢の物	8 牛乳 ごはん けんちん汁 ししゃもの南蛮漬け (小1~3年生1本,4年生~2本) 大豆のサラダ	9 牛乳 小2-4希望献立 抹茶揚げパン ワンタンスープ アンサンブルエッグ(チーズ入り) カリポリサラダ	10 牛乳 ごはん ごまキムチ汁 ビビンバの具 もやしのナムル
13 牛乳 ごはん 沢煮椀 サバ塩焼き 切り干し大根炒り煮	14 牛乳 小2-2希望献立 キムタクごはん 具だくさんみそ汁 くじらとポテトの甘辛揚げ ブロッコリーサラダ	15 牛乳 調理員さん希望献立 チャーメン 血うどんの具 蒸し餃子 まぜっこサラダ	16 牛乳 コッペパン あさりチャウダー 豚肉と凍り豆腐のケチャップあえ レモン酢あえ	17 牛乳 ごはん はるさめスープ マーボー豆腐 ひじきのサラダ
20 牛乳 まつもの日 ごはん 安曇野産玉ねぎのみそ汁 おからカレーコロッケ アスパラのサラダ	21 牛乳 ごはん 吉野汁 ナガメバルのみそ粕焼き 山菜の旨煮	22 牛乳 小2-5希望献立 わかめご飯 ABCスープ 鶏のから揚げ (小1~3年生1個,4年生~2個) のり酢あえ	23 牛乳 食パン ミネストローネ アスパラとペンネのクリーム煮(乳入り) ごまブロッコリー マーメイドジャム	24 牛乳 ごはん みそラーメンが食べたくなっちゃうおみそ汁(乳入り) ホキの黄金焼き からしあえ
27 牛乳 ごはん うどん汁 厚揚げと豚肉のみそキムチ炒め 豆と五穀米サラダ	28 牛乳 小2-3希望献立 ごはん ポークカレー レバーのケチャップあえ 寒天サラダ	29 牛乳 ごはん 大根のみそ汁 たけのこの煮物 豆腐のごまあえ	30 牛乳 メロンパン ポークビーンズ オムレツ 大根とホタテのサラダ	31 牛乳 ごはん 白菜のみそ汁 いわしの梅干し煮 ダブルポテトサラダ

都合により行事や献立が変更になることがあります。

食育だより

「栄養のバランスってどうやってとっているんですか？」

この質問、子どもたちによくされます。栄養のバランスは、「何をどれだけ食べるか」で決まるので、以下の①②のステップで見えていますよ。

①何を→主食・主菜・副菜をそろえます

②どれだけ→主食:主菜:副菜 =3:1:2の割合にします

もっと詳しくいうと、

各学年の平均身長から標準体重を求め、一日に必要な推定エネルギー必要量(①)を計算します。給食ではその1/3のエネルギー量(②)が取れるように、ごはん(③)とおかずの割合(④)を以下のようにしています。牛乳を含めると、必要なエネルギー量がとれます。皆さんは成長するので、10月にまた計算して、量を増やします。



	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3
推定エネルギー必要量 ①	1420	1520	1651	1890	1980	2191	2239	2467	2675
給食のエネルギー基準値(*0.33) ②	470	500	550	630	650	730	740	820	890
米量	45	55	60	70	75	85	95	100	105
ごはん量(米×2.2) ③	100	120	130	150	170	190	210	220	230
おかず量の換算率 ④	0.8	0.9	0.9	1	1.1	1.2	1.3	1.3	1.3