令和4年　5月　給食献立表

月	火	水	木	金	土
2日	3日　憲法記念日	4日　みどりの日	5日　こどもの日	6日	7日
さわらの竜田揚げ もやしと きゅうりの中華和え キャベツと えのき茸のみそ汁 バナナ				豚丼 乾物サラダ 大根と 油揚げのみそ汁 りんご	鶏肉と大根の煮物 春雨の酢の物 玉ねぎと わかめのみそ汁 オレンジ
9日	10日	11日	12日	13日　誕生会	14日
中華風ローストチキン 小魚サラダ じゃが芋と 絹さやのみそ汁 りんご	カレーライス ツナコーンサラダ 海藻と豆腐のスープ オレンジ	ほっけの塩焼き 切干大根の煮物 白菜とふのりのみそ汁 ゼリー	ちゃんぽんめん ブロッコリーと 卵のサラダ バナナ	ぽん酢ごはん 鶏の唐揚げ コールスローサラダ 春雨スープ ケーキ	ロールキャベツ マカロニサラダ もやしとニラのみそ汁 オレンジ
16日	17日	18日	19日　手作り弁当	20日	21日
豚肉とたけのこの オイスターソース炒め きゅうりと ちくわのマヨ和え キャベツと 油揚げのみそ汁 りんご	親子丼 ひじきの五目煮 豆腐となめこのみそ汁 ヨーグルト	きつねうどん 水菜と ささみのごま酢和え じゃが芋のおかか煮 バナナ		鯖のみそ煮 青菜としらすの磯和え せんべい汁 オレンジ	しゅうまい レタスサラダ 大根としめじのみそ汁 バナナ
23日	24日	25日	26日	27日　パンの日	28日
鶏肉と大根の煮物 春雨の酢の物 玉ねぎと わかめのみそ汁 りんご	ネバネバ丼 きんぴらごぼう 具沢山だし活スープ オレンジ	豚肉のごま焼き もやしと きゅうりの中華和え キャベツと 人参のみそ汁 ゼリー	焼きうどん かぼちゃの甘煮 豆腐ときのこのスープ バナナ	鮭のコーンクリーム煮 大根サラダ めかぶと卵のスープ オレンジ	中華風ローストチキン 小魚サラダ 玉ねぎと わかめのみそ汁 バナナ
30日	31日				
豚肉とたけのこの オイスターソース炒め きゅうりと ちくわのマヨ和え キャベツと 油揚げのみそ汁 りんご	マーボー丼 和風サラダ じゃが芋と ニラのみそ汁 りんご	毎日提供 午前…甘酒 ミネラルスープ 昼…主食			

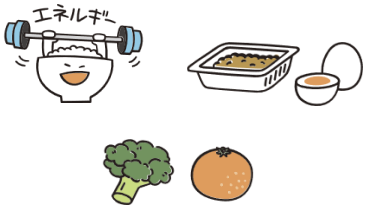
1.生活リズムを整えて活力アップ

朝ごはんが起点となり、正しい生活リズムをつくることで、子どもたちは健康で、活力ある生活を送ることができます。朝ごはんからスタートする「朝型」の生活習慣は、肥満になりにくく、学校の成績、運動能力に優れ、うつや精神障害などのリスクが低いことがわかっています。

＜一日の生活リズムは朝ごはんから＞

朝ごはんを食べよう

一日の食事で最も大切な朝ごはん。忙しい中で朝からしっかり食べることは大変なことですが、朝ごはんは「食育」の第一歩です。生活リズムを整えて、元気な一日のスタートを朝ごはんから始めましょう。

2.朝ごはんに食べたい食材

・ごはん（米）
お米はエネルギー源となる炭水化物を供給してくれます。体温を上げる働きがあり、活動の源になります。しっかりごはんを食べましょう。
・納豆・豆腐・卵・牛乳など
たんぱく質を多く含む食品は、子どもの身体の成長には欠かせない食品です。ごはんにプラスして必ず摂取しましょう。
・野菜や果物
野菜や果物に含まれるビタミンAやビタミンCには、身体の調子をととのえ、抵抗力をアップする働きがあります。