

# 5月予定献立表

令和4年度

津島市立南小学校

## もっと野菜を食べよう！

野菜には、体の調子を整える働きがある栄養素がたくさんあります。健康な体づくりのために、意識して野菜を食べるようにしましょう。

## ★野菜の働きクイズ★

野菜には、からだにとってとてもよい働きがあります。次の( )の中には何が入るでしょうか？ 絵をヒントに考えてみましょう。

① 「」がよくなる

② 「」がよくなる

③ 「」がよくなる

④ ウンチが出やすくなり、「」がスッキリする。

## ★野菜をどのくらい食べるとよいの？★

緑黄色野菜（色のこい野菜）一日120g以上

かぼちゃ・にんじん  
トマト・ピーマン  
ほうれんそう・にら  
ブロッコリー  
こまつな など



その他の野菜 一日230g以上

キャベツ・はくさい  
レタス・きゅうり  
なす・たまねぎ  
ごぼう・だいこん  
もやし など



目標は、緑黄色野菜「色のこい野菜」と「その他の野菜」を合わせて一日350g以上！

## ★野菜をたくさん食べるコツ★

- ①野菜料理は毎食、一皿以上を習慣に！
- ②加熱してカサを減らして食べやすく！
- ③常備菜で野菜料理の活用を！
- ④外食は、一品ものより定食を！

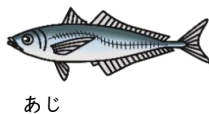
## 毎食どうぞ！

<目安の量> 生野菜：両手一杯分

加熱した野菜：片手一杯分

日曜	こんだて名	はし	おもにち・にく・ほねになるもの（あかいろ）		おもに体のちようしをとどるもの（みどりいろ）		おもにはたらく力になるもの（きいろ）		びこう
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 穀類・いも・砂糖	6群 油脂・種実類	
2月	ごはん かつおのあげてり ひとしおづけ わかだけじる とうにゅうムースだいふく 牛乳	○ かつお とりにく なまあげ		わかめ 牛乳	だいこんば にんじん	はくさい キャベツ たけのこ たまねぎ	ごはん さとう	あぶら	子どもの日献立 カルシウム強化献立 
6金	ごはん パリパリぎょうざ（2こ） マーボーどうふ かおりづけ 牛乳		ぎょうざ（ぶたにく） ぶたにく どうふ みそ		ぎょうざ（にんじん） にんじん	ぎょうざ（たまねぎ れんこん） しょうが にんにく たまねぎ ねぎ きゅうり もやし	ごはん ぎょうざ（かわ） でんぶん さとう	あぶら あぶら ごま ごまあぶら	
9月	ごはん いわしのしょうがに ポテトサラダ さわにわん 牛乳	○ いわしのしょうがに（いわし） ハム ぶたにく		あぶらあげ 牛乳	にんじん	いわしのしょうがに（しょうが） きゅうり コーン だいこん ごぼう しいたけ ねぎ	ごはん じゃがいも	マヨネーズ（卵なし）	
10火	こがたロールパン いかフライのおこのみソース はるやさいのとうにゅうスープ フルーツポンチ 牛乳		いかフライ（いか） とりにく ウインナー とうにゅう		にんじん アスパラガス	たまねぎ キャベツ パイン みかん レモンかじゅう	こがたロールパン いかフライ（ころも） さとう	あぶら こめこのホワイトルウ オリーブあぶら	
11水	ごはん ホイコーローどんのぐ ひじきのちゅうかあえ はっぼうたん 牛乳	○ ぶたにく なまあげ みそ ツナ かにふうみかまぼこ		ひじき 牛乳	ピーマン にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく キャベツ もやし たけのこ たまねぎ	ごはん さとう	あぶら ちゅうかドレッシング	
12木	ごはん さばのなんばんづけ さんしよくあえ たまふじる 牛乳	○ さば とりにく どうふ			にんじん とうみょう みつば	だいこん たまねぎ しめじ	ごはん でんぶん さとう さとう ふ		
13金	ごはん あげじゃがいものうまに そくせきづけ てづくりふりかけ 牛乳	○ とりにく はんぺん		しらすぼし 牛乳	にんじん あかじそこ	たまねぎ こんにやく えだまめ きゅうり はくさい たくあんづけ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごま	

## 春が旬の食べ物



①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩  
⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲

\*毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」

\*献立は都合により変更することがあります。

※「はし」に○が付いている日はおはしを使って食べる献立です。

おはしを忘れずに持ってきてください。

## 〈今月の栄養価〉

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)
小学校 基準値	650	摂取エネルギーの 13～20%	摂取エネルギーの 25～30%
小学校 平均	597	16.9%	27.8%

## Eat イングリッシュ

季節の食べもの②～May～

**Bamboo Shoot** たけのこ

**Snow Peas** きぬさや

**Garlic Chives** にら

**Japanese Tuna** かつお