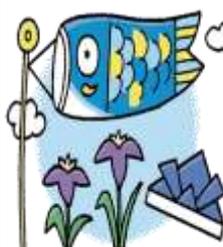


| 月    |   | 火  | 水  | 木   | 金  |  |                       |
|------|---|--|--|---|--|--|-----------------------|
| 献立   |      | 7<br>ソフトフランスパン 牛乳<br>チキンブラウンシチュー<br>オムレツ<br>アスパラソテー                  | 8<br>ごはん 牛乳<br>わかだけじる<br>さけのちゃんちゃんやき<br>もやしときのこの炒め物              | 9<br>ミニコッペパン 牛乳<br>みそラーメン<br>揚げエビシューマイ<br>ミルメーク               | 10<br>ごはん 牛乳<br>くずし豆腐のうすくず汁<br>鶏と栗の甘露煮<br>ふりかけ                   |  |                       |
|      |   | エネルギー  | 690kcal   897kcal  | 636kcal   827kcal   | 762kcal   991kcal  | 601kcal   781kcal                                      |                       |
|      |   | あか   | 牛乳 鶏肉 オムレツ ワインナー   | 牛乳 わかめ 鮭 豆腐 ベーコン  | 牛乳 豚肉 なたと エビ焼売   | 牛乳 豆腐 鶏肉   |                       |
|      |   | き  | パン ジャがいも バター 油   | ごはん オリブオイル  | パン ラーメン 油  | ごはん 栗  |                       |
| みどり  | 人参 玉ねぎ グリンピース アスパラ  | 長ネギ たらこのこ もやし しいたけ 大根  | もやし 長ねぎ 人参   | ほうれん草 栗 人参 たけのこ 長ネギ   |  |  |                       |
| 栄養メモ | 皆さん、10連休はいかがでしたか？ 今日から学校給食も再開します。これからは、春に旬な野菜も登場します。お楽しみに！！                           | すっかり一般的な「ちゃんちゃん焼き」は、北海道を代表する郷土料理として有名です。                             | エビ焼売のエビは、高たんぱく、低脂肪で殻には食物繊維が含まれ、腸内環境の改善に効果的といわれています。              | うすくずとは、醤油、みりんなどを煮たてた汁に、水で溶いたくず粉を入れて煮た汁のことをいいます。               |  |  |                       |
| 献立   |    | 13<br>ごはん 牛乳<br>じゃがいものみそ汁<br>ホックの塩焼き<br>きんぴらごぼう                      | 14<br>食パン 牛乳<br>春雨スープ<br>チリコンカン<br>洋なし                           | 15<br>ごはん 牛乳<br>そばろ煮<br>豚肉とキャベツのみそ炒め<br>おうとう                  | 16<br>ミニコッペパン 牛乳<br>山菜うどん<br>いか天ぷら<br>レーズンクリーム                   | 17<br>ごはん 牛乳<br>チンゲンサイとエビのスープ<br>麻婆豆腐<br>リンゴゼリー        |                       |
|      |   | エネルギー  | 607kcal   789kcal  | 655kcal   852kcal   | 704kcal   915kcal  | 637kcal   828kcal                                      | 755kcal   982kcal     |
|      |   | あか   | 牛乳 わかめ ほっけ さつまいも 油揚げ   | 牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 チーズ   | 牛乳 鶏肉 豚肉   | 牛乳 豚肉 油揚げ いか   | 牛乳 えび 豚肉 鶏肉 豆腐 大豆     |
|      |   | き  | ごはん ジャがいも  | 食パン 春雨 ジャが芋 油   | じゃが芋 油 ごんにやく   | うどん  | ごはん ゼリー               |
| みどり  | 長ネギ ごぼう 人参  | えのき 長ネギ しいたけ 玉ねぎ 人参 洋なし  | 玉ねぎ 人参 しいたけ キャベツ たけのこ 黄桃   | 小松菜 しめじ 山菜 長ネギ 椎茸 レーズン  | チンゲン菜 長ネギ 人参 ピーマン  |  |                       |
| 栄養メモ | ホックは、漢字で「魷」と書きま。群れで泳ぐと花のように見えること由来することから、魚へんに花と書くようになったとされる説があります。                    | 洋なしの食べごろは、収穫されてから2週間～1か月後といわれています。果皮が黄色味を帯び、軸の周りがやわらかくなっていけば食べ頃です。   | キャベツに含まれるビタミンUは、キャバジンと呼ばれ、胃腸を守るはたらきがあるとされています。                   | 春は山菜の季節です。ふき、ぜんまい、わらび、うどん・・・さて、今日のうどんには、どのような山菜が入っているかお楽しみに！！ | 麻婆豆腐の豆腐には、脂肪、鉄、カルシウムなどが、豊富に含まれ、良質なタンパク源とされています。                  |  |                       |
| 献立   |   | 20<br>ごはん 牛乳<br>ごじる<br>サバの生姜醤油焼き<br>ほうれん草胡麻和え                        | 21<br>ココアパン 牛乳<br>魚介スープ<br>エビフライ(ソース)<br>(小：2/中：3)<br>キャベツソテー    | 22<br>ごはん 牛乳<br>ニラ玉汁<br>鮭の塩焼き<br>もやしナムル                       | 23<br>ミニコッペパン 牛乳<br>大根スープ<br>アスパラとベーコンのスパゲティ<br>焼きプリンタルト         | 24<br>黒米ごはん 牛乳<br>チキンカレー<br>フルーツ白玉<br>福神漬              |                       |
|      |   | エネルギー  | 660kcal   858kcal  | 630kcal   819kcal   | 640kcal   832kcal  | 609kcal   792kcal                                      | 768kcal   998kcal     |
|      |   | あか   | 牛乳 大豆 さば 油揚げ   | 牛乳 いか あさり 豚肉 えび   | 牛乳 たまご 豆腐 鮭 わかめ  | 牛乳 ベーコン  | 牛乳 鶏肉 脱脂粉乳            |
|      |   | き  | ごはん ジャがいも  | パン ジャがいも オリブ油 バター   | ごはん  | パン スパゲッティ バター 油  | 黒米ごはん ジャが芋 白玉 バター かんご |
| みどり  | 長ネギ 大根 人参 ほうれん草 もやし   | 玉ねぎ 人参 しいたけ キャベツ   | にら 長ネギ えのき もやし 人参  | アスパラ エリンギ   | 人参 玉ねぎ しいたけ 青アスパラ かんご 人参 ほうれん草 福神漬                               |  |                       |
| 栄養メモ | 「呉汁」とは、九州地方の鹿児島県の郷土料理で、すりつぶした大豆が入った栄養満点のみそ汁です！  | 洋食店では人気メニューの一つの「エビフライ」ですが、日本では名古屋が有名ですね。地元では、「えびふりゃ〜」とも呼ばれ、親しまれています。 | 鮭の漁獲量を他府県と比較すると、北海道の漁獲量は、ダントツのトップです。今年も給食に鮭はたくさん登場します！           | アスパラに含まれる、アスパラギン酸は、新陳代謝を促して疲労回復に効果的です。                        | 鶏肉にはむね肉やもも肉、手羽や砂肝などがあり、様々な部位を料理で使うことができます。ちなみに今日のカレーはもも肉を使っています。 |  |                       |
| 献立   |  | 27<br>ごはん 牛乳<br>豚肉と白菜のピリ辛ごま鍋<br>イワシのカリカリ揚げ<br>小：2/中：3び<br>水菜の和えもの    | 28<br>ソフトフランスパン 牛乳<br>シチュー<br>あんかけミートボール<br>小2 中3<br>ミニトマト 小2 中3 | 29<br>ごはん 牛乳<br>じゃがいもとねぎのみそ汁<br>ピピン丼<br>スライスパン                | 30<br>ミニコッペパン 牛乳<br>わかめスープ<br>やきそば<br>おさつスティック                   | 31<br>ごはん 牛乳<br>大根と油揚げのみそ汁<br>鱈のカレーフライ<br>白菜と昆布のさっぱり和え |                       |
|      |   | エネルギー  | 700kcal   910kcal  | 674kcal   876kcal   | 681kcal   885kcal  | 628kcal   816kcal                                      | 622kcal   809kcal     |
|      |   | あか   | 牛乳 豚肉 油揚げ いわし  | 牛乳 ホタテ むきえび 肉団子 生クリーム 脱脂粉乳                                    | 牛乳 うすらの卵 豚ひき肉 わかめ  | 牛乳 わかめ ベーコン むきえび 豚肉 さつまいも                              | 牛乳 油揚げ 昆布             |
|      |   | き  | ごはん 油  | パン ジャがいも バター  | ごはん ジャがいも  | パン 焼きそば種   | ごはん 油                 |
| みどり  | 白菜 長ネギ しいたけ 水菜 もやし 赤玉ねぎ   | 人参 玉ねぎ クリンピース ホールコーン ミニトマト   | 長ネギ もやし 人参 ほうれん草 山菜 パン   | 人参 長ねぎ ほうれん草 とうもろこし 人参 もやし                                    | 大根 長ねぎ 白菜 きゅうり   |  |                       |
| 栄養メモ | いわしには、カルシウムや鉄分が豊富に含まれ、丈夫な骨や歯を作るのにとても効果的です。  | ミニトマトには、「アイコ」や「千果」といった品種が定番ですが、最近では黄色や緑など様々な色のミニトマトがありますね。           | ピピン丼は、韓国が発祥の地とされていますが、近年、日本の焼き肉店等でも提供する店舗が多く、よく食えることが出来ますね。      | 乾燥わかめは、水で戻すと6～10倍にもなります。わかめを戻す時には、増える分を予測して戻しましょう！            | 一般に「鱈」といえば真鱈をさしますが日本近郊には、スケトウダラやコマイといった様々な種類の鱈も生息していますね！         |  |                       |

## 食事でエネルギーや栄養をしっかりととりましょう

スポーツをする人はエネルギーや栄養素を多く必要とします。さらに、子どもは成長に使う分も必要です。家族より量を増やしたり、料理を追加したりして、しっかりとエネルギーや栄養素をとりましょう。



# 生活リズムを整えて体力づくり！！

なが れんきゅう がっこうせいかつ ふだん せいかつ りズム もと でき  
長い連休のあとの学校生活はいかがですか？ 普段の生活リズムに戻ることができていますか？

こんげつ うんどうかい れんしゅう たいいくたいかい からだ うご きっかけ おお  
今月は、運動会の練習や体育大会などで体を動かす機会が多くなりますね。

からだ しょうたい うご でき ちゅうい てん し おも  
体をベストな状態で動かすことができるようにするために、いくつか注意すべき点をお知らせしたいと思います。

## 生活習慣



はやおき 早起き



はやおき 早寝

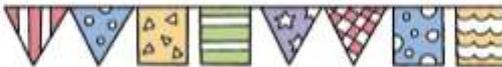


あさごはん 朝ごはん



体調をととのえるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早起き早寝の習慣を身につけましょう。

## 栄養バランス




力を発揮するためには、好ききらいなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせるといろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。

## 水分補給

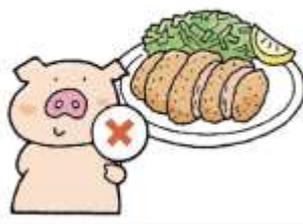



運動中の水分補給は、少量をこまめにとるように心がけましょう。

## Q. 運動会の前日の食事で気をつけたい方がよいことは？

### A.

運動会の前日は、脂質はひかえめにして炭水化物を多く含む食事を取り、しっかりとエネルギーを蓄えましょう。勝負に勝つためにとんかつなどを食べるのは逆効果です。脂質が多く消化に時間がかかるため、おすすめできません。日頃から食べ慣れている料理や食品を選びましょう。



## 食事の内容を決める時のポイント

運動後などの食事内容を決める時は主食、主菜、副菜、汁物、牛乳・乳製品、果物をそろえると簡単に栄養バランスをととのえることができます。コンビニなどで購入する時もサラダやヨーグルト、カットフルーツなどを追加し、できるだけこの6つをそろえるようにしましょう。

果物

牛乳など

副菜

主菜

主食

汁物



## 今月の福島町の食材



こんぶ



しいたけ



おこめ



くろまい

## 今月の食育デーは…

### アスパラとベーコンのスパゲッティ

これから旬を迎えるアスパラをスパゲッティに入れました。シャキシャキとした食感と甘みがあってとてもおいしく食べられます。みなさん、お楽しみに！！



## ～ よろしくお願ひします ～

4月より、福島町給食センター(福島小学校所屬)に配属になりました栄養教諭の西川泰弘です。これまでと同様に、できる限り、地元産、道内産の食材を使用し、安心・安全な給食づくりを給食センタースタッフ一同、協力して進めていきたいと思ひます。どうぞよろしくお願ひします。

