

いただきます

2025年度 5月号



5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、新しい環境への疲れも出てくるころです。睡眠をしっかりとって体調を整え、朝ごはんを食べてから登校するようにしましょう。



朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。



食べる習慣ができたなら、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

おにぎり



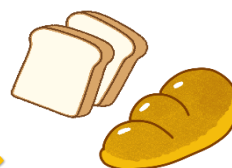
おにぎり+みそ汁



おにぎり+みそ汁+卵焼き



えりもの給食しょうかい②



時々ジャムがつきます



～パン～

パン用の粉は「北海道産」を使って、町内の業者さんが焼いてくれます。月に2～3回です。角食やまるパンの二種類です。

～野菜やお肉～

野菜や肉他食材は、なるべく道産を中心に使っています。季節によっては国産になることもあります。



カフェイン



って知っていますか？

コーヒーや紅茶に多く含まれる「カフェイン」は神経をこうふんさせ、眠気覚ましなどに用いられます。適量なら効果がありますが、とり過ぎはよくありません。ちょっと注意してとりましょう。

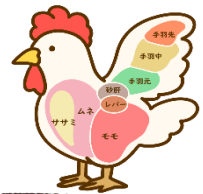
★市販のエナジードリンクに注意！





鶏のヨーグルト焼き

☆分量は小学校3・4年生の一人分です



＜材料＞ とりもも肉(60g) 練りゴマ(白)(10g) ヨーグルト(10g)
しょうゆ(6g) はちみつ(3g) レモン果汁(0.3g) 塩(0.1g)

＜作り方＞ 肉をカットして、調味料全部と合わせて30分以上おきます。
オーブンやフライパンでよく焼いてください。焦げやすいです！
※長めに漬け込んだほうが、味がしみておいしいですよ。



月	火	水	木	金
5月5日 端午の節句		端午の節句は、男の子の健やかな成長と幸せを願う年中行事です。五月人形やこいのぼりを飾り、ちまき、かしわもちなどを食べてお祝いをする風習があります。		
☆カフェインのつづき…… ★カフェインをとり過ぎると、どんな症状が出るの？……		7日 中峠トレイ うどん カレー汁 肉団子もち米むし スイートポテト 牛乳	8日 えり中休み ごはん みそ汁 鶏ヨーグルト焼き チャプチェ 牛乳	2日 赤飯 だんご汁 鶏照り焼き ごま和え 牛乳
		ぶた肉玉ねぎたけのこねぎ人参 ちくわ(魚) 肉団子さつまいも Ⓔ640kcalⒺ24.1gⒺ16.0g	とり肉キャベツ玉ねぎ人参肉団子 マカロニツナきゅうりマヨ(卵) Ⓔ609kcalⒺ24.7gⒺ29.1g	もち米あずきとり団子大根わかめ なると(魚) ハムもやし人参 Ⓔ645kcalⒺ26.0gⒺ20.0g
12日 ごはん みそ汁 とんかつ じゃこ和え 牛乳	13日 ラーメン 塩スープ あげたこやき 牛乳	14日 ごはん キムチ汁 さば生姜煮 中華和え 牛乳	15日 小峠トレイ パン 野菜スープ レモンチキン 豆ひじき 牛乳	16日 峠なし ごはん みそ汁 豚ピー炒め たらザンギ 牛乳
とり肉とうふ大根わかめねぎ とんかつ(卵) ちりめん(魚) Ⓔ654kcalⒺ25.8gⒺ20.6g	ラーメン(卵) 焼き豚(卵) ねぎ もやしなると(魚) たこ焼き(卵) Ⓔ622kcalⒺ23.0gⒺ19.6g	ぶた肉大根とうふハクサイキムチ さばたくあんもやし人参ごま Ⓔ660kcalⒺ25.9gⒺ22.8g	キャベツわかめネギベーコン ひじきコーン大豆とり肉はちみつ Ⓔ646kcalⒺ26.3gⒺ23.7g	しめじいもわかめねぎぶた肉 たけのこねぎビーマンたら Ⓔ634kcalⒺ25.8gⒺ23.6g
19日 ごはん みそ汁 生揚げみそ炒め 春巻き 牛乳	20日 中峠トレイ スパゲッティ ツナソース サラダ 牛乳	21日 ごはん カレーライス サラダ 牛乳	22日 パン スープ マヨエッグ 肉団子チリ 牛乳	23日 峠なし ごはん みそ汁 ホイコーロー ゴマネズサラダ 牛乳
玉ねぎわかめあげハクサイねぎ ぶた肉生揚げたけのこ人参みそ Ⓔ629kcalⒺ23.5gⒺ23.4g	ツナベーコン玉ねぎ人参ビーマン しめじハムマヨネーズ(卵) Ⓔ601kcalⒺ24.3gⒺ24.8g	カレーうどんぶた肉いもごぼう 玉ねぎしめじかにかまもやし人参 Ⓔ656kcalⒺ21.9gⒺ21.2g	とり肉大根人参ツナ炒り卵ねぎ 肉団子玉ねぎビーマンチリソース Ⓔ641kcalⒺ30.6gⒺ24.9g	大根あげなめこねぎぶた肉 あつあげコーンマヨネーズ(卵) Ⓔ626kcalⒺ23.0gⒺ22.8g
26日 ごはん みそ汁 白身魚フライ 切り干しサラダ 牛乳	27日 小峠トレイ うどん 汁 コーンドーナツ 牛乳	28日 ごはん マーボー豆腐 シューマイ キャベツサラダ 牛乳	29日 パン スープ 五目ビーフン 青のりコロツケ 牛乳	30日 カニ五目御飯 みそ汁 肉団子 塩昆布和え 牛乳
人参玉ねぎキャベツあげねぎ ホキ切り干しきゅうりハムコーン Ⓔ626kcalⒺ24.9gⒺ16.9g	うどんぶた肉あげさつまあげ マイタケハムコーン牛乳ケーキM Ⓔ575kcalⒺ22.7gⒺ17.1g	とうふぶた肉ねぎビーマンなす シューマイコーン人参ツナ Ⓔ656kcalⒺ29.6gⒺ23.6g	玉ねぎコーンハムスキムミルク えびビーフンぶた肉キャベツ Ⓔ670kcalⒺ27.3gⒺ24.9g	ズワイガニ人参あげわかめねぎ 肉団子とり肉キャベツ塩昆布 Ⓔ621kcalⒺ25.7gⒺ18.6g

