

目標



たべるまえにきれいにてをあらおう

うらはは使用食品一覧表です

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
<p>～きれいに手を洗おう！～ 4月・5月の給食目標より</p> <p>手は、さまざまなものに触れています。気づかないうちに食中毒や、感染症の原因となる細菌やウイルスがついているかもしれません。食中毒や、感染症を予防するために、調理前や食事の前には、石けんやハンドソープを使って、手をきれいに洗いましょう。そして、きれいなハンカチで、手をふきましょう。</p>		<p>～地場産物クイズに、チャレンジしよう！～</p> <p>15日に使う福井県産の食材は、混ぜご飯の「ご飯」「打ち豆」と、すまし汁の「とうふ」と、フライの魚の「シラ」です。すまし汁は、干しいたけの戻し汁とかつお節でだしをとります。ふるさと福井メニューを、味わっていただきましょう。</p> <p>給食を食べて、クイズに答えて、ふるさと福井の食べ物を見つけましょう！</p>		<p>1 <<もうすぐ こどもの日メニュー>></p> <ul style="list-style-type: none"> たけのこそばろごはん ぎゅうにゅう サゴシのフライ にらともやしのポンずあえ プチたいやき
<p>5月5日は、「こどもの日」です。給食では、1日に「もうすぐ こどもの日メニュー」として、旬のたけのこを使った混ぜご飯に、お楽しみとして、プチたい焼きをつけます。味わって、食べましょう！</p>	<p>8日の献立でカルシウムの多い食品は、牛乳と、煮びたしの「薄揚げ」「小松菜」「糸こんにゃく」です。</p> <p>どの料理も、あわてずよくかんで食べて、歯と歯茎を丈夫にしましょう！</p>	<p>今日は、14日が鉄の多い「アイアンメニュー」です。</p> <p>鉄が多い食品は、ご飯と、煮物の「厚揚げ」「枝豆」と、ごまあえの「小松菜」と、しそひじきです。</p> <p>どの料理にも、鉄が含まれています。給食を食べて元気に活動しましょう！</p>	<p>7 <<アイアンメニュー>></p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ぎゅうにゅう とうふとしんたまねぎのすましじる さばのみぞれに あつあげとひじきのいために 	<p>8 <<歯ッピーメニュー>></p> <ul style="list-style-type: none"> だいちりわかめごはん ぎゅうにゅう チキンカツ こまつなのびたし
<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ぎゅうにゅう ぶたじる あげぎょうぎ やさしいそかあえ なっとう 	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> コッペパン ぎゅうにゅう マーマレード ウィンナーとじゃがいものカレー カリカリあげ 	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> スープスパゲティ ぎゅうにゅう ミートボール ブロッコリーとコーンのサラダ ミルク 	<p>14 <<アイアンメニュー>></p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ぎゅうにゅう あつあげとじゃがいものもの やさしいごまあえ しそひじき 	<p>15 <<ふるさと福井メニュー>></p> <ul style="list-style-type: none"> うちまめいりまぜごはん ぎゅうにゅう とうふとこまつなのすましじる シラのフライ やさしいゆかりあえ
<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ぎゅうにゅう イカいりはっぽうさい リャンバンサンスー レモンゼリー 	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> コッペパン ぎゅうにゅう チョコクリーム ほうれんそうオムレツ トマトビーンズ ミニフィッシュ 	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> クリームスパゲティ ぎゅうにゅう てりやきチキン ブロッコリーとコーンのサラダ ミルク 	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ぎゅうにゅう がんとどきとじゃがいものもの だまごいりごまずあえ ふりかけ 	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> チキンライス ぎゅうにゅう ポテトサラダ ヨーグルト
<p>25 <<げんえん給食>></p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ぎゅうにゅう にくやさしいため あつやきたまご おとうふ あじつけのり 	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> コッペパン ぎゅうにゅう いちごジャム うちまめいりミネストローネ カレイのフライ らっきよタルタルソース 	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> スパゲティミートソース ぎゅうにゅう オムレツ わかめサラダ ヤクルトマスカットあじ 	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ぎゅうにゅう じゃがいものすましじる とうふいりハンバーグ いろいろやさしいおひたし ふりかけ 	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> チキンカレーライス ぎゅうにゅう フルーツのヨーグルトあえ

た もの 食 べ 物 の は た ら き を 知 ろ う ！

食べ物には、それぞれ大切なはたらきがあります。体の中でははたらきによって、3つのグループに分けられます。

- 赤の仲間**：おもに体をつくるもとになるもの …… 魚・肉・たまご・大豆・大豆製品・牛乳・海藻 など
- 黄の仲間**：おもにエネルギーのもとになるもの …… ご飯・パン・めん類・いも類・砂糖・油 など
- 緑の仲間**：おもに体の調子をととのえるもの …… 野菜・きのこ・果物 など

いろんな食べ物を選んで食べると、バランスのよい食事になります。

※こんだてはつごうによりへんこうすることがあります。

元気のもとは、3つ



ふくさい 副菜

しゅざい 主菜

しゅしょく 主食

しるもの 汁物

しゅしょく しゅざい ふくさい
主食、主菜、副菜をそろえると
えいよう 栄養のバランスがよくなります！

