

月	火	水	木	金
5月の献立紹介 旬の食材:アスパラガス、たけのこ、新玉ねぎ 2日:たけのこ、かつお、柏餅でこどもの日のお祝いです。 8日:今年度初めての揚げパンは「ココア」です。楽しく食べてください。 13日:姉妹都市交流給食 中華人民共和国河北省廊坊市との友好都市提携30周年を記念した献立です。松本市全学校給食施設で同じ献立を作って提供します。 21日:まつもとの日 郷土食の山賊焼きを作ります。 27日:みなさんに大豆を食べてほしくて、油で揚げたおかずを作ります。楽しみにしていてください。			1 牛乳 コッペパン コーンクリームスープ(乳入り) チリコンカン カリポリサラダ	2 牛乳 子どもの日献立 たけのこごはん じゃがいもとわかめのみそ汁 かつおのコロコロ竜田揚げ おかかあえ 柏餅
具だくさんみそ汁 季節のおすすめ かみかみ献立 地場産物	6 振替休日	7 牛乳 ごはん ごまキムチ汁 ビビンバの具 もやしのナムル	8 牛乳 ココア揚げパン オニオンスープ アンサンブルエッグ(チーズ入り) アスパラサラダ	9 牛乳 ごはん 吉野汁 ナガメバルのみそ粕焼き 豆腐のごまあえ
12 牛乳 ごはん 豚汁 ふわふわ卵とじ 寒天入り酢の物	13 牛乳 姉妹都市交流献立 ごはん ワンタンスープ 鶏肉の北京ダックソースかけ もやしの中華あえ	14 牛乳 ごはん かきたま汁 カゴカマスの塩こうじ焼き たけのこの煮物	15 牛乳 コッペパン あさりチャウダー 豚肉と凍り豆腐のケチャップあえ レモン酢あえ	16 牛乳 中学校欠食 ごはん・のりのつくだに ABCスープ じゃがいものチーズ焼き 豆と五穀米サラダ
19 牛乳 ごはん 中華丼の具(イカ・エビ入り) 蒸し餃子 (小学校2個、中学校4個) まぜっこサラダ	20 牛乳 ごはん うどん汁 厚揚げと豚肉のみそ炒め のり酢あえ	21 牛乳 まつもとの日 ごはん 新玉ねぎのみそ汁 山賊焼き 山菜の旨煮	22 牛乳 コッペパン ミネストローネ ホキのカップ焼き(乳入り) かぼちゃサラダ	23 牛乳 ごはん けんちん汁 ししゃもの南蛮漬(4年~2本) 大根とホタテのサラダ
26 牛乳 ごはん はるさめスープ マーボー豆腐 ひじきのサラダ	27 牛乳 古代米入りごはん ポークカレー 大豆といりこのごまがらめ フルーツヨーグルト (みかん・桃・パイン)	28 牛乳 ごはん 大根のみそ汁 いわしの梅干し煮 シャキシャキポテトサラダ	29 牛乳 中1欠 食パン・マーマレードジャム キャベツのスープ アスパラとペンネのクリーム煮 (乳入り) ごまブロッコリー	30 牛乳 ごはん みそラーメンが食べたくなっちゃうおみそ汁 (乳入り) くじらと長芋の甘辛揚げ ごぼうサラダ

都合により行事や献立が変更になることがあります。

食育だより

「栄養のバランスってどうやってとっているんですか？」

この質問、子どもたちによくされます。栄養のバランスは、「何をどれだけ食べるか」で決まるので、以下の①②のステップで見えていますよ。

①何を→主食・主菜・副菜をそろえます

②どれだけ→主食:主菜:副菜 = 3:1:2の割合にします

もっと詳しくいうと、

各学年の平均身長から標準体重を求め、一日に必要な推定エネルギー必要量(①)を計算します。給食ではその1/3のエネルギー量(②)が取れるように、ごはん(③)とおかずの割合(④)を以下のようにしています。牛乳を含めると、必要なエネルギー量がとれます。皆さんは成長するので、秋にまた計算して、量を増やすか検討します。



R7.4	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3
推定エネルギー必要量 ①	1400	1530	1640	1860	2010	2250	2170	2470	2680
給食のエネルギー基準値(*0.33) ②	470	510	550	620	660	740	720	820	890
米量	50	55	60	70	75	80	95	100	105
ごはん量(米×2.2) ③	110	120	130	150	170	180	210	220	230
おかず量の換算率 ④	0.8	0.9	0.9	1	1.1	1.2	1.3	1.3	1.3