












月	火	水	木	金
1 牛乳 <span style="border: 1px dashed red; padding: 2px;">中学校のみ</span>	2 牛乳 <span style="border: 1px dashed red; padding: 2px;">中学校のみ</span>	<b>5月の献立の紹介</b> 旬の食材: たけのこ、白菜、アスパラガス、春キャベツ、山菜、かつお 12日: こどもの日献立 たけのこご飯と、行事食の柏餅。 18、24、29日: 小学2年生の希望献立です。 19日: 旬の山菜で煮物を作ります。 22日: まつもとの日郷土料理の山賊焼きと、長野県産の野菜を使います。		
8 牛乳	9 牛乳	10 牛乳	11 牛乳 	12 牛乳 <span style="border: 1px dashed blue; padding: 2px;">子どもの日献立</span>
ごはん はるさめスープ 手づくり春巻き 大根とツナのサラダ	チャーハン(卵入り) わかめスープ ボールシュウマイ ごま酢あえ	ごはん ワントンスープ マーボー豆腐 ひじきのサラダ	コッペパン アスパラコーンスープ チリコンカン チーズサラダ	たけのこごはん じゃがいもとわかめのみそ汁 カツオとごぼうのスタミナ揚げ おかかあえ 柏餅
15 牛乳	16 牛乳	17 牛乳 	18 牛乳	19 牛乳 
ごはん さつま汁 ふわふわ卵とじ からしあえ	ごはん けんちん汁 ししゃもごま天ぷら (小低学年1本、4年生~2本) 大豆のサラダ	ごはん 大根のみそ汁 たけのこの煮物 豆腐のごまあえ	抹茶揚げパン ABCスープ フランクフルト 寒天サラダ <span style="border: 1px dashed blue; padding: 2px;">小2-1、2-2希望献立</span>	ごはん 吉野汁 しいらのみそ粕焼き 山菜の旨煮
22 牛乳	23 牛乳 	24 牛乳	25 牛乳 	26 牛乳
ごはん <span style="border: 1px dashed blue; padding: 2px;">まつもとの日</span> 白菜のみそ汁 山賊焼き  アスパラのサラダ 	ごはん 若竹汁 豚肉のしょうが炒め かみかみサラダ	ごはん <span style="border: 1px dashed blue; padding: 2px;">小2-4希望献立</span> みそラーメンが食べくなっちゃんおみそ汁 ホキの黄金焼き のり酢あえ アイスだいふく	食パン  ミネストローネ アスパラとペンネのクリーム煮(牛乳入り) ごまブロッコリー マーマレードジャム	ごはん <span style="border: 1px dashed blue; padding: 2px;">小2遠足</span> 具だくさんみそ汁 いわしのかばあげ  レモン酢あえ 
29 牛乳	30 牛乳	31 牛乳	季節のおすすめの献立にはこのマークがついています。 	
ごはん <span style="border: 1px dashed blue; padding: 2px;">小2-3希望献立</span> 豆腐のみそ汁 くじらとポテトの甘辛揚げ ブロッコリーサラダ	ごはん ポークカレー ポテトチーズホイール巻き こんにゃくサラダ	ごはん うどん汁 鶏肉のごま照り焼き 豆と五穀米サラダ		

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

給食は、ごはんを以下の量で栄養計算しています。おかずばかり食べないで、ごはんをしっかり食べてほしいです。

主食を一番多い割合で食べます。主食を減らして、おかずをたくさん食べると、脂質の割合が増え、塩分のとりすぎになり、栄養のバランスが悪くなってしまいます。

	ごはんの量		ごはんの量
小1	100g	中1	210g
小2	130g	中2	220g
小3	140g	中3	230g
小4	160g		
小5	190g		
小6	210g		