

今月のめあて **朝ごはんを食べよう！**

朝ごはんは大切なエネルギー源

- ◆ 朝ごはんは、とても大切なものです。わたしたちは寝ている間もエネルギーを使っているため、朝起きた時は、エネルギーが少なくなっています。朝ごはんを食べることで、脳と体を自覚めさせて体温が上がり、午前中に勉強したり活動したりするエネルギーを補給することができます。朝ごはんを食べるためには、早起きをして時間にゆとりを持つことが大切です。
- ◆ 朝ごはんを食べる習慣ができている人は、栄養バランスのよい食事を心がけます。普段食べていない人は、何かを食べる習慣をつけることから始めていきましょう。

朝ごはんをしっかりと食べて元気な毎日を！

不足しがちなカルシウムをとろう

カルシウムは日本人の不足しがちな栄養素です。しかし吸収率が低く、摂取した量がそのまま利用されるわけではありません。骨粗しょう症などを防ぐためには、食事から多くとる必要があります。カルシウムが多い牛乳・乳製品や小魚、大豆製品、青菜などを毎日の食事で積極的にとりましょう。

10代のうちに！カルシウム貯金

カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来、骨がもろくなる骨粗しょう症になりやすくなります。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークになります。そのため、10代の頃に骨密度を高めてカルシウム貯金をすることが大切です。牛乳を積極的に飲み、カルシウム貯金をしましょう。



月	火	水	木	金
5月5日 こどもの日 5月5日のこどもの日は、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」ための国民の祝日です。端午の節句の日でもあります。家族でまきやかしわもちを食べてお祝いしましょう。				
5	6	7	8	9
こどもの日 	振替休日 	みかんゼリー わかめとじゃこのサラダ チキンカレーライス ごはん(麦ごはん)	ハンサン スー マーボー豆腐 ごはん	2 谷中全× ずしめ 鮭のマヨコーン焼き ごはん とんじる豚汁
12	13	14	15	16
ごちまめ五目豆 とりにく鶏肉のから揚げ カレー塩麹焼き ごはん かぼちゃのみそ汁	きりざい くるまふ車麩のあじ揚げ煮 2こ ごはん 肉じゃが	和風マカロニサラダ 厚焼き卵 ごはん 若竹スープ	ちーズ やさいゆで野菜 ハンバーグ セルフバーガー とうもろこし豆乳 チャウダー こめ粉パンスパン	支援部分欠食 もやしナムル メンチカツ キムチ チャーハン なまあけ生揚げと青菜のスープ
19	20	21	22	23
支援は白玉抜き 山菜きんぴら丼 白玉スープ ごはん	しょうゆフレンチ 鶏の甘酢あん ごはん どさんこ汁	ローストポテト 豚肉のジンジャー炒め ごはん みそ汁	抹茶蒸しパン かいち海菜 こんにやくサラダ しょうゆラーメン ちゅうかゆで中華	もやしサラダ ポテトのチーズ焼き ゆかりごはん わかめのみそ汁
26	27	28	29	30
ツナそぼろ丼 みそワナタンスープ ごはん	カレーおひたし とりにく鶏肉の塩から揚げ ごはん なめこ汁	ビーフン炒め イカの香味焼き ごはん しゃがいのそぼろ煮	梅おかかきゅうり とちお栞屋のあぶらげ煮つけ ソフトめん とうなんはんる鶏南蛮汁	あさづ浅漬け レバーとポテトのケチャップあえ ごはん レタスとベーコンのスープ

2025 年

5月の食品表



きゅう こんだて しよくさい
急な献立・食材の
変更もあります。
ご了承ください。

日	曜	＜赤＞からだをつくる食品		＜緑＞からだの調子をととのえる食品		＜黄＞からだのエネルギーになる食品	
		1 群（肉、魚、卵、豆等）	2 群（乳、海藻、小魚等）	3 群（緑黄色野菜）	4 群（淡色野菜、果物、きのこ等）	5 群（穀類、いも類、砂糖等）	6 群（あぶら）
1	木	豚肉、ハム、豆腐、大豆、みそ	牛乳	人参、にら	もやし、きゅうり、玉ねぎ、ねぎ、たけのこ、干しいたけ、にんにく、しょうが	米、春雨、かたくり粉、砂糖、パン粉、小麦粉、水あめ	ごま油
2	金	鮭、豚肉、ハム、油揚げ、豆腐、みそ	牛乳	人参、ピーマン、赤ピーマン、とうもろこし、小松菜	玉ねぎ、もやし、大根、ごぼう、ねぎ、えのき、こんにゃく	米、じゃがいも、砂糖	ごま、ごま油、ノイグ マネー
7	水	鶏肉、大豆、ツナ	牛乳、わかめ ちりめんじゃこ	人参、グリーンピース、とうもろこし	玉ねぎ、もやし、きゅうり、しめじ、にんにく、しょうが、みかん	米、じゃがいも、砂糖、水あめ	油、ごま油
8	木	鯖、ツナ、鶏肉、豆腐、みそ	牛乳、のり	人参、小松菜	もやし、大根、ねぎ、しょうが、ごぼう、しめじ、こんにゃく、レモン	米、砂糖	ごま油
9	金	鶏肉、油揚げ、ハム、ツナ、みそ	牛乳、ひじき	人参、かぼちゃ	きゅうり、キャベツ、ねぎ、干しいたけ	米、じゃがいも、砂糖、ほうとう	ノイグ マネー、ごま
12	月	鶏肉、大豆、油揚げ、さつま揚げ、みそ	牛乳、昆布	人参、いんげん、かぼちゃ、小松菜	玉ねぎ、ごぼう、しょうが、こんにゃく、干しいたけ、えのき	米、砂糖、	油
13	火	納豆、豚肉、生揚げ	牛乳	人参、いんげん、野沢菜漬け	キャベツ、玉ねぎ、こんにゃく、たくあん、	米、車麴、じゃがいも、砂糖	油
14	水	鶏肉、油揚げ、卵、大豆、豆腐、豚肉	牛乳、ひじき、かつお節、わかめ	人参、小松菜、とうもろこし	キャベツ、ごぼう、たけのこ、えのき	米、マカロニ、砂糖、かたくり粉	油、ノイグ マネー
15	木	鶏肉、豚肉、ハム、豆乳	牛乳、チーズ	人参、とうもろこし、パセリ、トマト	玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、にんにく、パイン、しょうが	米粉パン、じゃがいも、砂糖	油
16	金	豚肉、生揚げ、鶏肉、ハム	牛乳	人参、とうもろこし、小松菜	玉ねぎ、もやし、きゅうり、大根、えのき、にんにく、白菜キムチ	米、春雨、かたくり粉、砂糖	油、ごま油
19	月	豚肉、鶏肉、生揚げ	牛乳	人参、小松菜	たけのこ、ごぼう、大根、玉ねぎ、山菜、にんにく、しょうが、きくらげ、えのき、こんにゃく	米、白玉、かたくり粉、砂糖	ごま油
20	火	たら、豚肉、ハム、みそ	牛乳	人参、ピーマン、とうもろこし、チンゲン菜、ほうれん草	玉ねぎ、もやし、キャベツ、えのき、メンマ	米、かたくり粉、砂糖	油、ごま油
21	水	豚肉、生揚げ、みそ	牛乳	人参、ピーマン、赤ピーマン	玉ねぎ、もやし、大根、しょうが、にんにく、エリンギ、なめこ、わらび	米、じゃがいも、砂糖	オリーブ油
22	木	豚肉、なると、ツナ、豆乳	牛乳、海藻	人参、チンゲン菜、とうもろこし	もやし、ねぎ、きゅうり、キャベツ、しょうが、メンマ、レモン、こんにゃく	中華めん、蒸しパン粉、砂糖	油、ごま油
23	金	豆腐、油揚げ、ハム、ベーコン、みそ	牛乳、わかめ、昆布、チーズ	人参、小松菜、アスパラ、	玉ねぎ、もやし、大根、切干大根、えのき、エリンギ	米、じゃがいも、麴、砂糖	油、ごま油
26	月	豚肉、鶏肉、ツナ、卵、豆腐、みそ	牛乳、ちりめんじゃこ	人参、小松菜、枝豆	玉ねぎ、しょうが、きくらげ	米、ワンタン皮、砂糖	油
27	火	鶏肉、ちくわ、豆腐、油揚げ	牛乳、かつお節	人参、小松菜	もやし、大根、ねぎ、にんにく、しょうが	米、じゃがいも、かたくり粉、砂糖	油
28	水	いか、豚肉、生揚げ	牛乳	人参、にら、いんげん	ねぎ、玉ねぎ、もやし、たけのこ、しょうが、干しいたけ、	米、じゃがいも、ビーフン、かたくり粉、砂糖	油、ごま油
29	木	鶏肉、かまぼこ、油揚げ	牛乳	人参、小松菜、	玉ねぎ、ねぎ、きゅうり、えのき、たくあん、梅	ソフトめん、砂糖	
30	金	豚肉、大豆、豆腐、ベーコン、みそ	牛乳	人参、小松菜、	大根、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、レタス、しょうが、たくあん	米、ポテト、春雨、かたくり粉、砂糖	油、ごま油