

日	曜	献立		ワンポイント	塩分(g)	
		主食	飲物			おかず(主菜・副菜)
1	木	歩く会 予備日		給食はありません。		
7	水	ご飯	牛乳	かます西京焼き かまぼこの土佐和え ミルク豚汁	田植え 5月は『さつき』と呼ばれます。これは田植えが始まる時期なので、『早苗月』『小苗月』が略されたという説があります。米づくりは大変な作業です。毎日感謝して食べましょう。	762 1.9
8	木	たれかつ丼	牛乳	きゅうりとわかめの酢の物 だいこんのみそ汁	新潟 郷土料理 食物アレルギーについて『おかわり』 食物アレルギーの原因となる食品は、料理の中に入っていると見た目ではわからないものもあります。決められたルールを守りましょう。	825 2.9
9	金	ご飯	牛乳	厚焼き玉子 おかか和え 豚汁 ふりかけ	成長期に大切なカルシウム! カルシウムは骨や歯のおもな構成成分です。不足すると骨粗しょう症などの原因になります。骨粗しょう症予防には10代のうちに骨量を多くしておくことが大切で、それには子どもの頃から栄養バランスがよく、カルシウムの多い食事をとることが重要です。牛乳や小魚、青菜などカルシウムの多い食品を積極的に食べましょう。	899 4.5
10	土	ご飯	牛乳	かつおフライ のり酢和え だまこもち汁		705 2.5
13	火	ご飯	牛乳	鶏肉の照り焼き 春雨サラダ たぬき汁	背筋をピンと伸ばして食べよう 姿勢を正してたべていますか? 良い姿勢にするためのポイントを紹介します。 ☆いすに深く座る。 ☆背もたれによりかからない。 ☆机と体はこぶし一つぶんあける。 ☆両足を床につける。	750 3.2
14	水	チキンカレーライス	牛乳	わかめサラダ 福神漬け		744 2.1
15	木	コッペパン いちごジャム	牛乳	ポロニアステーキ マリネサラダ ポークビーンズ		853 2.6
16	金	ご飯	牛乳	かつお南蛮漬け 小松菜のからしあえ うち豆のみそ汁	働き続けるためには・・・ 3年生は、19日から6月6日まで現場実習ですね。働くためには、食が大切です。 現場実習中は、お弁当持参ですね。 主食・主菜・副菜料理を3:1:2の割合でつめると、適量で栄養バランスが良い食事をすることができます。	703 2.4
19	月	ご飯	牛乳	あじフライ 切り干し大根の煮物 いものこ汁		870 3.4
20	火	わかめご飯	牛乳	鶏肉のマスタード焼き カミカミサラダ きのこ汁	早寝・早起き・朝ごはんを習慣づけよう 夜遅くまで起きていて、睡眠時間が少なかったり、体内時計のリズムが乱れたりすると、体調を崩しやすくなります。早寝早起きで十分な睡眠時間を確保して、朝は太陽の光を浴びて、朝ごはんを食べ、体内時計のリズムをととのえることが大切です。規則正しい生活習慣を心がけましょう。	780 2.9
21	水	けんちんうどん	牛乳	枝豆フリッター かまぼこの土佐和え		830 3.1
22	木	コーンピラフ	牛乳	スペイン風オムレツ アスパラサラダ トマトスープ	減塩の日『いばらき美味しおDay』 茨城県の成人1日あたりの塩分摂取量は、平成28年国民健康・栄養調査の結果では、男性は目標量7.5g未満のところ、11.2g、女性は目標量6.5未満のところ、9.4gと大幅に超えています。『減塩』意識してみませんか。	843 3.9
23	金	ご飯	牛乳	さわらの照り焼き 筑前煮 具だくさん汁	生まれながらの好ききらいってあるの? 動物は体に必要なものを『おいしい』、有毒なものを『まずい』と感じます。そのため、エネルギーやアミノ酸を含む甘味やうまみ、塩などの塩みを好みます。一方、酸味や苦味は苦手な人が多く、これは、腐敗したものは、酸っぱく、毒物は苦いものが多いからです。しかし、食べることを重ねることで無害だとわかると、食べられるようになっていきます。	716 3.1
26	月	ご飯	牛乳	さばの塩焼き ひじきの煮物 のっぺい汁		696 1.8
27	火	麻婆豆腐丼	牛乳	春雨サラダ 中華スープ	はしを正しくもってみよう 「箸」を正しく持つことは、家族や周囲の人々と気持ちよく食事をするにつながります。食事を楽しむために、改めて知っておきたいことばかりです。	790 3.2
28	水	ご飯	牛乳	肉じゃが 納豆 のり酢あえ もずくのみそ汁	かみごたえのあるものを食べよう かみごたえのあるものとは、かたいものや繊維質が多いもの、水分が少ないもの、よくかまないのみこめないものです。例えば、するめや生のにんじん、豚ひれ肉のソテー、干しブドウなどです。よく噛んで食べると、食べすぎを防いだり、唾液がよく出て消化・吸収がよくなったり、虫歯を予防したりします。将来も健康な鳩口を保ため、かみごたえのあるものをよく噛んで食べましょう。	752 2.0
29	木	米パン	牛乳	シーフードカツ キャベツのサラダ コンソメスープ		710 2.4
30	金	ご飯	牛乳	キムタク炒め ポテトサラダ わかめスープ	5月30日はごみゼロの日 ごみ処理には、たくさんのエネルギーが必要です。これを機会に、ごみを減らすためにできることを家族で話し合ってみませんか。	758 5.0