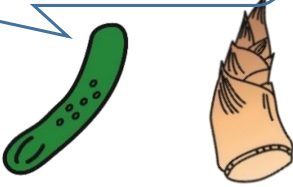






かつ きゅう しょく
5月 給食だより

☀️ はや 早ね・早おき・あさごはん ☀️

れいわ ねんど げじょう しょうがっこう
令和8年度 下条小学校

月	火	水	木	金
<p>今月の給食から加茂産のたけのこときゅうりが登場します。赤字で表示するので、チェックしてみてくださいね。</p> 			<p>都合により献立の一部が変更になる場合があります。ご了承ください。</p> 	
			日	1
			予定	こどもの日献立
			こんだて	ごはん いわしの生姜煮 のり酢和え 若竹汁 牛乳 柏餅
			赤	体をつくる
			黄	体をうごかす
			緑	体の調子をととのえる
			エネルギー/たんぱく質	601kcal/26.9g
4	5	6	7	8
			コッペパン きゃべつ入りメンチカツ 添え野菜 ミネストローネ 牛乳	竹の子あんかけ丼の具 (ごはん 竹の子あんかけ丼の具) もすくのみそ汁 アップルシャーベット 牛乳
			ふたにく	ふたにく
			パン	パン
			きゃべつ	たけのこ
			588kcal/25.1g	616kcal/24.2g
11	12	13	14	15
ごはん さばのピリ辛煮 昆布漬け じゃがいもとわかめのみそ汁 牛乳	カレー南蛮 (大麦めん カレー南蛮汁) じゃがチーズ みかんゼリー 牛乳	ごはん いわしのかば焼き アスパラ入りソテー 呉汁 牛乳	コッペパン チーズオムレツ ひじきと豆のサラダ キャロットスープ 牛乳	マーボー丼 (ごはん マーボー丼の具) もやしのナムル 牛乳 ベビーチーズ
さば	とりにく	いわし	たまご	とうふ
ごはん	大むぎめん	ごはん	パン	ごはん
しょうが	にんじん	しょうが	きゃべつ	にんじん
576kcal/25.4g	691kcal/26.6g	619kcal/24.7g	621kcal/29.5g	588kcal/25.1g
18	19	20	21	22
振替休業日	食育の日			
	ミートソーススパゲッティ (ソフトめん ミートソース) シャキシャキポテトサラダ 牛乳	ごはん 納豆の五菜和え キムチ豚汁 牛乳 笹団子	黒糖パン フレンチサラダ クリームシチュー 牛乳	ごはん カツオフライ 切り干し大根のごま酢和え すまし汁 牛乳
	ふたにく	なっとう	とりにく	かつお
	ソフトめん	ごはん	パン	油
	にんじん	きゃべつ	きゃべつ	きりほしだいこん
	624kcal/27.8g	644kcal/24.3g	598kcal/23.8g	567kcal/21.2g
25	26	27	28	29
ツナたまごそぼろ丼 (ごはん ツナたまごそぼろ丼の具) なめこ汁 牛乳 冷凍みかん	みそラーメン (ゆで中華麺 みそラーメンスープ) 焼きぎょうざ 海藻サラダ 牛乳	ごはん チキンカツのみそだれかけ もやしのカレーソテー 春菜スープ 牛乳	コッペパン スライスチーズ ウィンナーケチャップソース ゆでそえ野菜 ふわふわたまごスープ 牛乳	ごはん いかの煮つけ 切り干し大根のごまネーズサラダ かわりけんちん汁 アセロラゼリー 牛乳
ふたにく	ふたにく	とりにく	ウィンナー	いか
ごはん	ちゅうかめん	ごはん	パン	ごはん
玉ねぎ	きゃべつ	もやし	きゃべつ	しょうが
648kcal/30.7g	648kcal/19.2g	665kcal/24.0g	669kcal/30.5g	611kcal/28g

5月から

とうじょう 加茂のきゅうりが登場します！

名前は・・加茂の意地

名前の由来

「日持ちはしないけど、地場産のうんめえきゅうりを俺らで作る！意地でも！」という農家の気持ちから、つけられました。

どのくらい作られているの？

加茂市でも5軒の農家でしかつくられていません。長岡や直売所へ出荷しています。

旬は？

春：5～7月 秋：9～10月 の年2回。ハウスで栽培されています。

おいしいきゅうりの見分け方は？

いぼのトゲトゲが多く鋭く、硬いもの。



おいしいのでぜひ食べてくださいね。

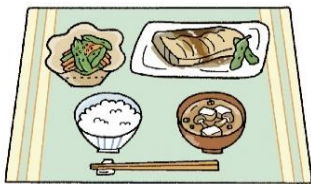
運動会で力を出すために大切なこと

生活習慣



体調をととのえるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早起き早寝の習慣を身につけましょう。

栄養バランス



力を発揮するためには、好き嫌いなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせるといろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。

水分補給



運動中の水分補給は、少量をこまめにとるように心がけましょう。

自分の年齢にあったごはんを食べよう

1・2年生



130g

3・4年生



150g

5・6年生



180g