

# がっこうきゅうしょく よていこんだてひょう

令和 8年5月  
新潟市立上所小学校

## 5月のめあて

### しょくじのマナーをみにつけよう！

マナーを守って食べることで、一緒に食べる人も気持ちよく過ごすことができます。  
マナーの悪い食べ方では、多くの人がいやな気持ちになってしまいます。  
また、よい姿勢でよくかんで食べると、食べ物を消化しやすくなります。



## 新生活の疲れが出ていませんか？

風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。



日 (曜)	こんだて	からだをうごかすから		体をつくる		体の調子をととのえる		栄養価
		きいろのたべもの		あかのたべもの		みどりのたべもの		
		たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質	むかしつ 無機質	ビタミン		
1日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー 613 kcal
	マーボーとうふ	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	とうふ ぶたにく だいず みそ		にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ きくらげ	たんぱく質 26.0 g
	はるさめサラダ	はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら			にんじん	もやし きゅうり とうもろこし	脂質 19.2 g
	れいとうみかん						みかん	食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
7日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー 615 kcal
	たけのこのみそしる	じゃがいも		とうふ みそ	わかめ		たけのこ ねぎ	たんぱく質 26.3 g
	しろみさかなのなんばんづけ	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	たら			しょうが ねぎ	脂質 20.1 g
	えのきいりひたし	さとう				こまつな にんじん	もやし えのきだけ	食塩相当量 2.2 g
	アーモンド		アーモンド					
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
8日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー 587 kcal
	チキンカレー	じゃがいも でんぷん (ルウ) さとう (ルウ) さつまいも (ルウ) こめこ (ルウ)	あぶら	とりにく		にんじん トマト (ルウ) かぼちゃ (ルウ)	たまねぎ グリーンピース にんにく	たんぱく質 20.8 g
	わかめサラダ		あぶら		わかめ		とうもろこし キャベツ きゅうり	脂質 15.7 g
	ジュシーフルーツ						ジュシーフルーツ	食塩相当量 2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
11日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー 654 kcal
	さわにわん	はるさめ		ぶたにく		にんじん きょうな	えのきだけ ごぼう たけのこ	たんぱく質 26.2 g
	さばのみそに	さとう		さば みそ				脂質 25.4 g
	きりぼしだいこんのいために	さとう こんにゃく	あぶら	あぶらあげ		にんじん さやいんげん	きりぼしだいこん しいたけ	食塩相当量 2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
12日 (火)	ごはん	こめ					たまねぎ しいたけ たけのこ	エネルギー 585 kcal
	おやこに	じゃがいも さとう		とりにく たまご こおりとうふ		にんじん こまつな	ごぼう	たんぱく質 27.6 g
	てっかみそ	さとう	あぶら	だいず みそ		にんじん	きゅうり キャベツ しょうが	脂質 17.5 g
	ふうみづけ							食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
13日 (水)	ピースごはん	こめ					グリーンピース	エネルギー 623 kcal
	とんじる	じゃがいも こんにゃく		とうふ ぶたにく みそ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	たんぱく質 26.2 g
	ししゃもフライ	パンこ (こむぎ) こむぎこ	あぶら		ししゃも			脂質 22.1 g
	コーンいりひたし					こまつな	もやし とうもろこし	食塩相当量 2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
14日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー 687 kcal
	はるやさいののもの	じゃがいも さとう こんにゃく		ぶたにく がんもどき	こんぶ	にんじん	たけのこ りんご	たんぱく質 24.7 g
	だいずコロック	じゃがいも さとう パンこ (こむぎ) でんぷん	あぶら	だいず だいずたんぱく				脂質 27.3 g
	アーモンドあえ	さとう	アーモンド			こまつな にんじん	キャベツ	食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
15日 (金)	たてわりコッパン	こめこ さとう こむぎたんぱく (こむぎ)	ショートニング		だっしふんにゅう			エネルギー 562 kcal
	ウィンナーのケチャップあえ			ウィンナー				たんぱく質 23.8 g
	コンソメジュリエンヌ	じゃがいも		ベーコン		にんじん	たまねぎ キャベツ セロリー	脂質 25.7 g
	コーンサラダ		あぶら			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	食塩相当量 3.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
18日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー 600 kcal
	こまつなのみそしる	じゃがいも		とうふ みそ		こまつな	えのきだけ ねぎ	たんぱく質 23.4 g
	いわしのかばやき	さとう でんぷん	あぶら	いわし				脂質 15.9 g
	ごまいりくわかめのサラダ		あぶら ごま		くわかめ	にんじん	もやし きゅうり とうもろこし	食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			

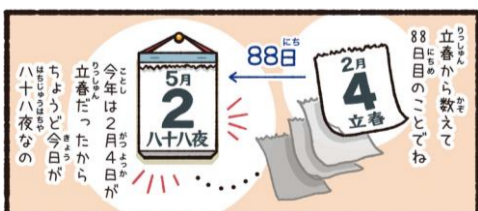
【家庭数数配布】

日 (曜)	こんだて	からだをうごかすから		体をつくる		体の調子をととのえる		栄養価
		きいろのたべもの		あかのたべもの		みどりのたべもの		
		たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン		
19日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー 611 kcal
	たまごもずくのスープ	でんぷん		たまご とうふ	もずく	こまつな	たまねぎ	たんぱく質 25.5 g
	ぶたにくとだいずのあげに	でんぷん さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら	ぶたにく だいず		にんじん さやいんげん	たけのこ しいたけ	脂質 20.9 g
	いちご						いちご	食塩相当量 1.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
20日 (水)	わかめごはん	こめ みずあめ			わかめ			エネルギー 667 kcal
	やさしいじる	じゃがいも		なまあげ		にんじん こまつな	かぶ ごぼう	たんぱく質 26.3 g
	あじフライ	パンこ(こむぎ) こむぎこ	あぶら	あじ				脂質 26.7 g
	はるいろサラダ		たまごぬきマヨネーズ			ブロッコリー	キャベツ きゅうり とうもろこし うめ	食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
21日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー 587 kcal
	じゃがいものそぼろに	じゃがいも さとう でんぷん	あぶら	ぶたにく		にんじん	たまねぎ たけのこ グリーンピース	たんぱく質 21.7 g
	ひじきのつくだに	さとう		ツナ	ひじき			脂質 16.8 g
	アーモンドキャベツ		アーモンド				キャベツ きゅうり とうもろこし	食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
22日 (金)	カレーあじごはん	こめ	あぶら					エネルギー 598 kcal
	とりにくのクリームソース	じゃがいも こめこ(ルウ) さとう(ルウ) でんぷん(ルウ)	あぶら	とりにく ベーコン しろいんげんまめ	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス	ぶなしめじ たまねぎ	たんぱく質 21.7 g
	あまなつサラダ		あぶら				キャベツ きゅうり あまなつ	脂質 19.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.6 g
25日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー 669 kcal
	ごまみそしる	じゃがいも	ごま	なまあげ みそ		こまつな	えのきだけ ねぎ	たんぱく質 24.3 g
	たれかつ	さとう でんぷん パンこ(こむぎ)	あぶら	ぶたにく				脂質 26.2 g
	かぶつけ					かぶのは	かぶ きゅうり	食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
26日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー 560 kcal
	ちゅうかふうたまごスープ	でんぷん	ごまあぶら	たまご		にんじん チンゲンサイ	とうもろこし キャベツ	たんぱく質 21.1 g
	えびシューマイ	パンこ(こむぎ) さとう でんぷん みずあめ こむぎこ	あぶら	えび たら			たまねぎ	脂質 9.5 g
	ちゅうかサラダ	さとう	ごまあぶら		わかめ	にんじん	キャベツ もやし きゅうり とうもろこし	食塩相当量 2.3 g
	のむヨーグルト	さとう			ぎゅうにゅう だっしふんにゅう			
27日 (水)	ゆかりごはん	こめ				しそ		エネルギー 561 kcal
	あさりいりはるさめスープ	はるさめ		あさり		にんじん	もやし きくらげ	たんぱく質 24.9 g
	あつあげとぶたにくのみそいため	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	なああげ みそ ぶたにく		にんじん ビーマン	しいたけ たまねぎ しょうが にんにく	脂質 16.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.6 g
28日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー 571 kcal
	もずくのみそしる			とうふ みそ	もずく		えのきだけ ねぎ	たんぱく質 24.8 g
	とりにくのレモンソースかけ	でんぷん さとう	あぶら	とりにく			レモン	脂質 18.1 g
	かぶのあますあえ	さとう			わかめ		あまなつ かぶ きゅうり	食塩相当量 2.5 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
29日 (金)	ソフトめん	きょうりきこ(こむぎ)						エネルギー 670 kcal
	ミートソース	でんぷん(ルウ) さとう (ルウ) こめこ(ルウ)	あぶら	あいびきにく	チーズ	にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく セロリー グリーンピース	たんぱく質 30.0 g
	プレーンオムレツ	でんぷん さとう	あぶら	たまご				脂質 22.9 g
	シャキシャキサラダ	じゃがいも	あぶら			にんじん	きゅうり	食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
一日あたりの平均		エネルギー 622 kcal		脂質 20.6 g		カルシウム 344 mg		
		たんぱく質 24.9 g		食塩相当量 2.2 g		鉄 2.9 mg		



はちじゅうはちや  
八十八夜

ことし はちじゅうはちや がつ ふつか  
今年の八十八夜は5月2日です。  
しんちゃ あじ  
新茶を味わいましょう。



# 新茶の季節です!

がつか はちじゅうはちや りっしゅん がつか かぞ にちめ ひ しも  
5月2日は八十八夜です。立春(2月4日ごろ)から数えて88日目の日にあたり、霜が  
おきこう あんてい じき むかし のうさぎょう はじ めやす  
降りなくなり気候が安定する時期として、昔から農作業を始める目安とされてきました。  
はちじゅうはちや なつ ちか はちじゅうはちや ちゃつ うた し  
八十八夜といえば、「夏も近づくと八十八夜〜!」という茶摘みの歌が知られていますが、  
ちやばたけ しんちゃ しゅうかくじ き むか はちじゅうはちや つ しんちゃの ながい  
茶畑では新茶の収穫時期を迎えます。八十八夜に摘んだ新茶を飲むと長生きするという  
いつた えがあるように、お茶には健康に役立つ成分がたくさん含まれています。急須で  
ちや きかい すく じき しんちゃ たの  
お茶をいれる機会が少なくなっていますが、この時期だけの新茶を楽しんでみませんか?



## お茶に含まれる成分と健康効果

カテキン類	テアニン	ビタミンC	フッ素
<ul style="list-style-type: none"> <li>★抗酸化作用</li> <li>★殺菌作用</li> <li>★殺菌作用</li> <li>★殺菌作用</li> <li>★殺菌作用</li> <li>★殺菌作用</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★リラックス効果</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★抗酸化作用</li> <li>★殺菌作用</li> <li>★殺菌作用</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★虫歯予防</li> </ul>