

Table with 4 columns: 日, 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like わかめごはん, ししゃもの磯辺フライ, きんぴらごぼう, 小松菜のみそ汁, かしわもち.

こどもの日 5月5日 端午の節句 かしわもち. Includes text about the festival, illustrations of children in festival hats, and types of kashiwa mochi (chimaki, sakumaegi, etc.).

Table with 4 columns: 日, 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like ごはん, さんまのしょうが煮, ひじきと大豆の煮物, 豚汁, 乳酸飲料.

Table with 4 columns: 日, 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like ごはん, 鶏肉のしょうが焼き, アスパラのごま和え, かぼちゃのみそ汁, お魚ふりかけ.

Table with 4 columns: 日, 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like 黒糖パン, サーモンフライ, 菜の花ソテー, ミネストローネ.

Table with 4 columns: 日, 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like ごはん, 新じゃが煮, 野沢菜ちりめん, さくらんぼゼリー.

生活リズムをととのえよう. 5月になりました。新しい友人や先生、新しい学校生活にも慣れてきましたか？

Table with 4 columns: 日, 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like ごはん, えびたけのこフライ, 高野豆腐の煮物, 赤だし, あさりのつくだ煮.

Table with 4 columns: 日, 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like ごはん, かつおのタレかけ, 煮びたし, 山菜うどん.

Table with 4 columns: 日, 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like 背割パン, あらびきソーセージ, キャベツのソテー, コーンポタージュ, 棒チーズ.

Table with 4 columns: 日, 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like ごはん, えびたけのこフライ, 高野豆腐の煮物, 赤だし, あさりのつくだ煮.

Table with 4 columns: 日, 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like ごはん, かつおのタレかけ, 煮びたし, 山菜うどん.

Table with 4 columns: 日, 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like 食パン, ハンバーグ, きのこのソテー, クリームシチュー, ブルーベリージャム.

【食品に関するアレルギーについて】 予定献立表には、毎日の献立名・食品名・食品に関するアレルギーを表示します。 【アレルギー表示対象品目】

【献立にのせるマークについて】 地場産物（奈良県・生駒市でとれたもの）を使っています。 【6つの基礎食品群】

Table with 10 columns: 今月の平均栄養量. Includes Energy (805 kcal), Protein (30.5g), Fat (21.5g), Calcium (407mg), Iron (4.1mg), etc.





Table for May 18th (Water) menu. Columns: Date,献立名,食品名,食品に関するアレルギー. Items include ごはん牛乳, チンジャオロース, ワンタンスープ, つぼづけ, あまなつ.

Table for May 19th (Wood) menu. Columns: Date,献立名,食品名,食品に関するアレルギー. Items include 米粉パン牛乳, 鶏肉のからあげ, 粉ふきいも, うずらたまごのスープ.

睡眠時間、足りていますか？

夕食を済ませたら、早めにお風呂に入り、寝るようにしましょう。夜更かしをして、寝不足になってしまうと、疲れを取り除くことができず、翌日の生活リズムが乱れてしまいます。食事、睡眠、運動が体力作りの基本です。



Table for May 20th (Gold) menu. Columns: Date,献立名,食品名,食品に関するアレルギー. Items include ごはん牛乳, さばのおろし煮, 高知県の郷土料理, とうふのみそ汁.

『土佐煮』の「土佐」とは今の高知県のこと。高知県ではカツオがよく獲れることから、カツオ（カツオブシ）を使った料理に『土佐』と名前が付けられたよ！ とうふのみそ汁に★ラッキーにんじんが入っているよ！

Table for May 23rd (Month) menu. Columns: Date,献立名,食品名,食品に関するアレルギー. Items include ごはん牛乳, いわしの梅煮, 切り干し大根の煮物, なすのみそ汁, 大豆ふりかけ.

魚には「骨」があります。飲みこまず、しっかりと食べてみましょう。

Table for May 24th (Fire) menu. Columns: Date,献立名,食品名,食品に関するアレルギー. Items include 背割パン牛乳, 棒ソーセージ, 野菜焼きそば, 中華スープ, ヨーグルト.

パンにはさんで焼きそばパンにして食べましょう！

Table for May 25th (Water) menu. Columns: Date,献立名,食品名,食品に関するアレルギー. Items include 麦入りごはん牛乳, シーフードカレー, さやいんげんのサラダ, 福神漬け, バックごまドレッシング.

Table for May 26th (Wood) menu. Columns: Date,献立名,食品名,食品に関するアレルギー. Items include コッペパン牛乳, 豚肉のトマトソース炒め, フレンチかぼちゃ, レタスのスープ, バックミニフィッシュ.

Table for May 27th (Gold) menu. Columns: Date,献立名,食品名,食品に関するアレルギー. Items include ごはん牛乳, メンチカツ, じゃこピーマン, 若竹汁.

~中学生の栄養~ 中学生は成長期の真っただ中です。新陳代謝が活発になり、女子は12~14歳ころ、男子は15~17歳ころに必要なエネルギー量が人生で最も多くなります。また、勉強や部活動で忙しくなり、生活リズムも乱れやすくなるのもこのころです。食事をしっかりととり、食生活を整えましょう！ 積極的にとろう！カルシウム&鉄

カルシウムを多く含む食品 牛乳、ヨーグルト、チーズ、干しえび、しらす干し、いわしの乳干し、ひじき、油あげ、しょうゆ、みりん、ごま、小麦、大豆

鉄を多く含む食品 牛乳、豚肉、鶏肉、大豆、ほうれん草、ひじき、納豆、しじみ、にぼし、納豆、あさり、はまぐり、つくばね、ひじき

部活動やスポーツをする人 ①一日三食の食事が鉄則！ ②一食一食、バランスの良い食事を！

活動のためのエネルギー源となるのはごはんやパン、めんなどの炭水化物です。また、摂取した炭水化物をスムーズにエネルギーとして消費できるよう変換するためにはビタミンも必要です。偏ることなく、さまざまな食材を組み合わせましょう！

放課後、習い事や塾に通う人 ①遅い時間の食事に注意！ ②空腹はさげよう！

出かける前に時間があれば早めに夕食を、時間がない場合でも、おにぎりや果物などを食べるようにしましょう。勉強で頭を使うときも、スポーツをするときと同じようにエネルギーを使います。空腹では勉強も身に入りません。脳の栄養分である糖質を補給しましょう。

Table for May 30th (Month) menu. Columns: Date,献立名,食品名,食品に関するアレルギー. Items include ごはん牛乳, さわらの西京焼き, キャベツの和風炒め, すまし汁, 納豆.

Table for May 31st (Fire) menu. Columns: Date,献立名,食品名,食品に関するアレルギー. Items include コッペパン牛乳, オムレツ, スパゲティナポリタン, フルーツゼリーミックス, カルミックス.

奈良県産の小松菜が入っているよ！