







# 5月の献立表

日 曜	主 食	牛乳	おかず デザート	血や肉のもとになる 赤の食べ物	熱や力になる 黄の食べ物	体の調子を整える 緑の食べ物	エネルギー たんぱく質
1 金	ガーリックライス		タンドリーチキン オリエンタルサラダ	ベーコン 鶏肉 調理用ヨーグルト 牛乳	米 麦 砂糖 チャーメン バター 油	ピーマン にんじん にんにく レモン しょうが きゅうり きゃべつ もやし	714 kal 25.2g
7 木	ふきごはん		肉じゃが 若竹汁	油揚げ 豚肉 わかめ 牛乳	米 もち米 じゃがいも 砂糖 でんぷん 油	にんじん ふき しいたけ たまねぎ しらたき たけのこ 長ねぎ	768 kal 22.6g
8 金	きつねうどん		ちくわのしょうが揚げ お浸し 果物	鶏肉 油揚げ ちくわ おかか じゃこ あおのり 牛乳	うどん 砂糖 小麦粉 ごま 油	こまつな にんじん だいこん 長ねぎ しょうが もやし しいたけ 果物	758 kal 32.1g
11 月	ドライカレー		シュリンプサラダ 果物	豚肉 えび 牛乳	米 麦 小麦粉 砂糖 油	しょうが にんじん ピーマン にんにく 玉ねぎ セロリー きゃべつ きゅうり 果物	725 kal 26.8g
12 火	給食はありません。(運動会予行のため弁当持参については学年だより等でご確認ください)						
13 水	給食はありません。 						
14 木	くるみとひじきの ごはん		生揚げと豚肉のみそ炒め すまし汁	油揚げ 豚肉 生揚げ みそ 豆腐 ひじき わかめ 牛乳	米 もち米 くるみ 砂糖 油	しいたけ しょうが にんじん ピーマン きゃべつ もやし しめじ	762 kal 30.4g
15 金	給食はありません。(運動会前日準備のため弁当持参については学年だより等でご確認ください) 						
16 土	第55回運動会(弁当持参) 						
18 月	運動会振替休日						
19 火	給食はありません。(運動会予備日のため弁当持参)						
20 水	給食はありません。(運動会再予備日のため弁当持参)						
21 木	セサミトースト		カレーシチュー マセドアンサラダ	ハム 豚肉 チーズ 牛乳	食パン 砂糖 はちみつ じゃがいも 小麦粉 マーガリン 油	たまねぎ にんじん ピーマン きゃべつ にんにく しょうが だいこん きゅうり	765 kal 26.6g
22 金	チキンライスの クリームソースか け		チーズオムレツ 果物	鶏肉 たまご チーズ 生クリーム 調理用牛乳	米 麦 小麦粉 バター 油	トマト にんじん 果物 パセリ ほうれんそう たまねぎ マッシュルーム オレンジジュース	973 kal 26.4g
25 月	こぎつねごはん		いかのから揚げ ひじきの炒り煮 田舎汁	鶏肉 油揚げ いか 生揚げ みそ ひじき 牛乳	米 麦 砂糖 小麦粉 油	さやいんげん にんじん ごぼう しょうが こんにゃく だいこん	821 kal 34.7g
26 火	大根おろし スパゲッティ		大根おろしスパゲッティ きゃべつのスープ 果物	ツナ 鶏肉 きざみのり 牛乳	スパゲッティ 砂糖 油	きゃべつ にんじん たまねぎ だいこん 果物	717 kal 28.7g
27 水	麦ごはん		のりの佃煮 豚肉の七味焼き みそカンブラ 貝だくさん汁	鶏肉 みそ 豆腐 油揚げ のり 牛乳	米 麦 砂糖 じゃがいも ごま 油	こんにゃく にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ しめじ	871 kal 30.7g
28 木	給食はありません。中間考査						
29 金	給食はありません。中間考査 						

- ※ 食材の都合により献立を変更する場合があります。
- ※ 給食当番はマスクを持ってきましょう。
- ※ 食材は果物以外全て加熱しています。

★給食の無い日  
 全学年・・・12、13、15、16、19、20、28、29日  
 (18日は、振替休日です。)





# 5月給食だより



新緑が美しい季節になりました。保護者の皆様には日頃より学校給食にご理解とご支援をいただきありがとうございます。4月からの給食の様子は、良く食べ、牛乳もよく飲んでいて、残量が少なくなりました。これからは運動会の練習も始まります。生徒の成長や体調に影響がでますので、引き続きしっかり食べるようお声かけをお願いします。

## 規則正しい生活リズム

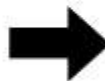


## 朝ごはんを食べよう

朝ごはんは体温を上昇させ、1日を活動的に過ごすために必要な脳のエネルギーを補います。また、胃腸を刺激して排便を促します。ゆとりを持って起床し、ゆっくり朝ごはんを食べる規則正しい生活を送れるようにしましょう。



朝ごはんを食べる



やる気と集中力が高まる

## 「テキにカツ」ではもう勝てない?!



5月16日土曜日は、第55回運動会です。以前は敵に勝つ！という意味を含めてステーキやとんかつを食べることがありました。しかし最近では、それは非科学的だと言われています。なぜならステーキやとんかつには油脂がたっぷり含まれているため消化吸収に時間がかかり、運動中のエネルギー源として効率よく使うことができないからです。前日は脂っこいものを控えましょう。また睡眠中に失われた水分と、脳のエネルギー源となる炭水化物（ご飯、パンなど）は、しっかりととりましょう。

## ●中学校給食で使用している食器の種類



小皿

大皿

オレンジラインおわん

グリーンラインおわん

中学校の食器は、強化磁器食器を使用しています。普通の食器に比べて割れにくい食器ですが、乱暴に扱うと割れてしまいます。皆で使う食器ですので、大切に取り扱いましょう。故意に割ると弁償となります。

## 4月22日献立より ★キャロットケーキレシピ

しっとりとした焼き上がりで人気がありました。卵は、不使用です。給食では鉄板で焼き、カットしましたが、ご家庭では型に入れてつくってみるのもおすすめです。

- (材料) 約4個分
- バター 25g
  - 三温糖 60g
  - 牛乳 90g
  - にんじん 120g
  - 小麦粉 100g
  - ベーキングパウダー 8g

### 作り方

- ①バターを溶かします。小麦粉、ベーキングパウダーをふるっておく。にんじんはすりおろす。
- ②溶かしたバターに三温糖を入れ、良く混ぜ、牛乳、にんじんのすりおろし、小麦粉を混ぜる。
- ③混ぜ合わせた生地を型に流す。
- ③オーブンを180度にあたためておき、25分くらい様子を見ながら焼く。



## 5月5日は端午の節句

- \* 端午とは、中国で「月はじめの午の日」という意味があり、もともとは悪日でした。そこで、災いはらうためにしょうぶやよもぎを用いていました。それが日本に伝わり、しょうぶ湯などの風習が生まれました。この日にはちまきやかきもちを食べます。ちまきも中国から伝わったもので、現在はせでくるむのが普通ですが、本来は茅の葉で巻いていました。



※4月の給食食材については、別途お知らせします。