

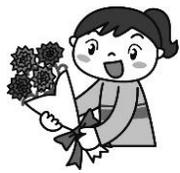


5月の献立表



| 日 | 曜 | 献立名 | | 1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織をつくる | 5群・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーになる | 3群・4群 ビタミン・ミネラル 主に体の調子を整える | エネルギー (Kcal) 蛋白質(g) | |
|----|---|----------------|-----|----------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|---------------------------|------------------|
| 2 | 月 | まぜごはん | シヨア | 豚挽肉、油揚げ | 精白米、糸コンニャク、三温糖、なたね油 | 根生姜、干し椎茸、筍、さやいんげん、人参 | 666 | |
| | | サワラの若草焼き | | サワラ、おから | | | | 長葱、青ピーマン |
| | | 五目汁 | | 鶏肉、木綿豆腐 | | | | 人参、大根、ごぼう、小松菜、長葱 |
| 6 | 金 | グリーンピースご飯 | ☺ | | 精白米 | グリーンピース | 687 | |
| | | 鶏肉の照り焼き | | 鶏肉 | 根生姜 | | | |
| | | 小松菜と干びょうの和え物 | | 塩昆布 | 三温糖 | 小松菜、人参、干びょう | | |
| | | 味噌汁 | | 木綿豆腐、油揚げ、赤味噌、白味噌 | 玉葱、ほうれん草、えのき茸 | | | |
| 9 | 月 | パンパン | ☺ | | パンパン | | 884 | |
| | | おもちクラタン | | ウインナーソーセージ、押し豆腐、チーズ、米味噌 | トッポギ、じゃが芋、なたね油 | 人参、小松菜 | | |
| | | 小松菜のスープ | | 豚肉、油揚げ | 胡麻油 | 小松菜、人参、長葱 | | |
| 10 | 火 | きびご飯 | ☺ | | 精白米、もちきび | | 776 | |
| | | イカの唐揚げ | | イカ | 上新粉、三温糖、デンプン、なたね油 | 根生姜 | | |
| | | 茎わかめ胡麻風味 | | くきわかめ | 白炒り胡麻、三温糖、胡麻油 | もやし、胡瓜 | | |
| | | 貝だくさん味噌汁 | | 油揚げ、赤味噌、白味噌 | じゃが芋、なたね油 | しめじ、大根、人参、小松菜、ごぼう | | |
| 11 | 水 | ちゃんぽん麺 | ☺ | 豚肉、出し昆布 | 蒸し中華麺、なたね油 | にんにく、根生姜、玉葱、人参、もやし、筍、キャベツ、長葱 | 771 | |
| | | 棒餃子 | | 豚肉 | 餃子の皮、胡麻油、なたね油 | 長葱、キャベツ、干し椎茸、根生姜、にんにく、ニラ | | |
| | | おかか炒め | | カツオ削り節 | 胡麻油 | 刻みたくあん、キャベツ | | |
| 13 | 金 | ご飯 | ☺ | | 精白米 | | 819 | |
| | | ハンバーグ | | 豚肉、押し豆腐、卵 | 生パン粉、三温糖、なたね油 | 玉葱 | | |
| | | 根菜サラダ | | | 白すり胡麻、なたね油 | ごぼう、レンコン、人参、大根、胡瓜 | | |
| | | 田舎汁 | | 豚肉、豆腐、赤味噌、白味噌 | じゃが芋 | 人参、大根、小松菜 | | |
| 16 | 月 | ポークカレーライス | ☺ | 豚肉 | 精白米、じゃが芋、小麦粉、バター、なたね油 | 根生姜、にんにく、玉葱、人参 | 858 | |
| | | グリーンアスパラのサラダ | | | 三温糖、なたね油 | アスパラガス、人参、キャベツ、コーン缶 | | |
| | | フルーツヨーグルト | | | | みかん缶、ハイジ缶、アロエシロップ漬、イチゴジャム | | |
| 17 | 火 | ご飯 | ☺ | | 精白米 | | 748 | |
| | | 厚揚げと豚肉の味噌炒め | | 豚肉、生揚げ、赤味噌、白味噌 | 三温糖、デンプン、なたね油 | 根生姜、ピーマン、キャベツ、人参、干し椎茸 | | |
| | | 大根の梅肉和え | | おかか削り | 三温糖 | 大根、胡瓜、人参、練り梅 | | |
| | | 吉野汁 | | 鶏肉 | 焼き麩、糸コンニャク、干しうどん、デンプン | 人参、長葱、小松菜 | | |
| 18 | 水 | 担々麺 | ☺ | 豚肉、赤味噌、白味噌 | 蒸し中華麺、白いり胡麻、練り胡麻、なたね油 | 根生姜、にんにく、玉葱、人参、もやし、長葱、一味唐辛子 | 807 | |
| | | キャベツのオイスター炒め | | ベーコン | なたね油 | にんにく、キャベツ、人参 | | |
| | | フルーツ白玉 | | | 冷凍白玉、上白糖 | パン缶、みかん缶、桃缶 | | |
| 19 | 木 | ガーリックフォカッチャ | ☺ | | ナン、マーガリン | にんにく | 795 | |
| | | ほうれん草とマカロニのサラダ | | ポークハム | マカロニ、三温糖、オリーブ油 | コーン缶、ほうれん草、胡瓜、人参 | | |
| | | ポークブラウンシチュー | | 豚肉 | じゃが芋、小麦粉、中さら糖、バター、なたね油 | にんにく、玉葱、人参、マッシュルーム | | |
| 20 | 金 | 小松菜チャーハン | ☺ | 豚肉 | 精白米、胡麻油、なたね油 | 筍、人参、小松菜 | 759 | |
| | | トッポギと野菜の甘辛炒め | | 豚肉、生揚げ、米味噌 | じゃが芋、トッポギ、三温糖、胡麻油、なたね油 | にんにく、根生姜、玉葱、人参、長葱、キャベツ、エリンギ | | |
| | | ナムル | | ポークハム、大豆 | 三温糖、胡麻油、なたね油 | 大豆もやし、人参、胡瓜 | | |
| 23 | 月 | エビピラフ | ☺ | ムキエビ、ベーコン | 精白米、オリーブ油、なたね油 | 人参、玉葱 | 789 | |
| | | トマト入り海藻オムレツ | | 豚肉、大豆、卵、海藻、パルメザンチーズ | 米ぬか油 | 玉葱、トマト缶 | | |
| | | ひよこ豆のカレースープ | | 豚肉、ひよこ豆 | じゃが芋、三温糖、なたね油 | 根生姜、にんにく、人参、玉葱、ほうれん草 | | |
| 24 | 火 | ピザトースト | ☺ | ポークハム、チーズ | 食パン、オリーブ油 | にんにく、玉葱、ピーマン、マッシュルーム | 710 | |
| | | ミネラルサラダ | | ひよこ豆 | 三温糖、胡麻油 | 人参、キャベツ、ほうれん草 | | |
| | | ミネストローネスープ | | 鶏肉 | じゃが芋、マカロニ、三温糖 | 玉葱、人参、トマト缶、セロリ、さやいんげん | | |
| 25 | 水 | わかめご飯 | ☺ | わかめ | 精白米 | | 700 | |
| | | ニギスの唐揚げ | | ニギス | 小麦粉、デンプン、なたね油 | 根生姜 | | |
| | | 酢味噌和え | | 生わかめ、白味噌 | 糸コンニャク、三温糖 | 大根、人参、キャベツ | | |
| | | 味噌汁 | | 油揚げ、赤味噌、白味噌 | | 大根、玉葱、ほうれん草 | | |
| 26 | 木 | 大根スパゲティ | ☺ | ツナフレーク | スパゲティ、三温糖、オリーブ油 | 小松菜、大根 | 713 | |
| | | キャベツ入り和風ミートローフ | | 豚肉、鶏肉、卵、赤味噌 | 白いり胡麻、三温糖、デンプン | キャベツ、玉葱、人参、コーン | | |
| | | コーンフレークサラダ | | ポークハム | コーンフレーク、三温糖、なたね油 | 胡瓜、人参、もやし、キャベツ | | |
| 27 | 金 | 麻婆春雨丼 | ☺ | 豚肉、豆腐、赤味噌 | 精白米、春雨、三温糖、デンプン、胡麻油、なたね油 | にんにく、根生姜、人参、筍、干し椎茸、長葱、ニラ | 721 | |
| | | 胡瓜とハムの中華酢の物 | | 海藻ミックス、ポークハム | 三温糖、胡麻油 | 胡瓜、キャベツ、もやし | | |
| | | 大根のスープ | | 鶏肉 | | 大根、筍、小松菜、長葱 | | |
| | | 冷凍みかん | | | | 冷凍みかん | | |
| 31 | 火 | 麦ごはん | ☺ | | 精白米、米粒麦 | | 842 | |
| | | アジフライ | | アジ | 小麦粉、パン粉、三温糖、なたね油 | | | |
| | | 切干大根の甘酢和え | | | 三温糖 | 切干大根、大根、人参 | | |
| | | けんちん汁 | | 木綿豆腐、油揚げ、鶏肉 | じゃが芋、こんにゃく、なたね油 | 大根、人参、ごぼう、ほうれん草、長葱、根生姜 | | |

*食材の都合により献立を変更する場合があります。



5月給食だより



新年度が始まって早くも1ヵ月、吹く風も爽やかで、若葉のきれいな季節になりました。新しい環境にもすっかり慣れてきた一方で、ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて1日を元気にスタートさせましょう。

給食の様子



10:40
上向台小学校から、トラックで給食が運ばれてきます。



11:45
コンテナが各教室前に運ばれます。中にクラスごとの食器や食缶が入っています。



12:35~(教室)
配膳台を拭いて、給食当番が配膳します。
12:50頃
準備ができたなら給食を食べ始めます。



4月の献立より



19日(火曜日)

- *セルフフィッシュバーガー
- *スパイシーサラダ
- *かぶベーコンスープ
- *牛乳



27日(水曜日)

- *たけのこごはん
- *鮭の照り焼き
- *キャベツの胡麻和え
- *五目汁
- *牛乳



給食は、和食、洋食、中華など様々なメニューがあります。エネルギーや栄養素が中学生の1食の適量になるような献立になっています。中学生は体が著しく成長する時期です。

- ①主食(ご飯、パン、麺)
- ②主菜(肉、魚、卵、豆、豆腐などメインとなるおかず)
- ③副菜(野菜や海草などサブのおかず)

を意識して、好き嫌いせず食べるようにしましょう!

1日にとりたい 炭水化物の量

炭水化物の摂取量の目標量はエネルギー量の50~65%です。エネルギーの半分以上を炭水化物からとることが目標とされています。



右の表から自分の炭水化物の目標量が算出できます。米、パン、めんなどの主食を毎食とり、適量を心がけましょう。

推定エネルギー必要量(kcal/日)

| | 男性 | 女性 |
|--------|-------|-------|
| 3~5歳 | 1,300 | 1,250 |
| 6~7歳 | 1,550 | 1,450 |
| 8~9歳 | 1,850 | 1,700 |
| 10~11歳 | 2,250 | 2,100 |
| 12~14歳 | 2,600 | 2,400 |
| 15~17歳 | 2,800 | 2,300 |

出典 厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」

※身体活動レベルは「ふつう」。



カルシウムは、丈夫な歯や骨をつくったり、体のさまざまな機能を調節したり、神経伝達を正常に保ったりする働きがあります。牛乳・乳製品、小魚、大豆製品、一部の緑黄色野菜などに多く含まれています。今は、骨の成長にとっても大切な時期です。カルシウムをしっかりとることで、高齢者になってからの骨粗しょう症を防げる可能性も高くなります。いろいろな食品でとりましょう。

