

5月予定献立表(中学校)

まいつきなのか
毎月7日は
「白石温麺の日」



- ★ 牛乳は毎日つきます。 ★ 材料の都合で献立を変更する場合があります。
- ★ 魚には骨がついています。気を付けて食べましょう。
- ★ マークにはスプーンがつきます。
- ★ マークは「かみかみの日」です。よくかんで食べましょう。
- ★ マークは「給食図鑑」のある日です。給食図鑑を見て給食について知りましょう。
- ★ 「白石温麺の日」に合わせ、毎月7日前後に白石市内で作られた温麺を使ったメニューを提供します。

◆栄養基準量

エネルギー(kcal)	830
たんぱく質(g)	35.3
脂質(g)	23.1
カルシウム(mg)	450
鉄(mg)	4.5
塩分(g)	2.4



新茶の季節です!

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日目にあたり、霜が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。八十八夜といえば、「夏も近づく八十八夜〜♪」という茶摘みの歌が知られていますが、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言葉があるように、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

<p>カテキン類</p> <p>★抗酸化作用</p> <p>★殺菌作用</p> <p>★口臭・虫歯予防</p>	<p>テアニン</p> <p>★リラクゼーション効果</p>	<p>ビタミンC</p> <p>★抗酸化作用</p> <p>★風邪予防</p> <p>★肌の健康を保つ</p>	<p>フッ素</p> <p>★虫歯予防</p>	<p>カフェイン</p> <p>★疲労回復</p> <p>★眼精疲労を軽減</p> <p>※とり過ぎに注意が必要です。</p>
--	---------------------------------------	--	--------------------------------	--

5月8日の給食では、お茶を使ったデザートをはじめ、5月に旬を迎えるだけのこやかかつおを使ったメニューを提供します。自然の恵みに感謝しながら、おいしくいただきます。どうぞお楽しみに!

1日(金)	
ごはん	
あじフライ(ソース)	
切干大根のナポリタン炒め	
なめこの中華たまごスープ	
牛乳	
赤 あじぶた肉とり肉たまご	
切干大根 にんじん マッシュルーム ピーマン 玉ねぎ なめこ チンゲンサイ ねぎ	
黄 ごはん パン粉 油 オリーブオイル さとう ごま油	
エネルギー 738 kcal	
たんぱく質 27.8 g	
脂質 20.8 g	
塩分 2.8 g	
8日(金)	
たけのこごはん	
かつおメンチカツ(ソース)	
パンバンジーサラダ	
うーめん汁	
お茶プリン	
牛乳	
赤 かつおとり肉 油揚げ なた	
たけのこ 玉ねぎ もやし にんじん きゅうり たもぎ たけ 小松菜 ねぎ	
黄 ごはん パン粉 油 うーめん お茶プリン	
エネルギー 841 kcal	
たんぱく質 32.0 g	
脂質 21.5 g	
塩分 4.0 g	
15日(金)	
ごはん	
ホイコーロー	
かぼちゃコロッケ	
エビボールスープ	
牛乳	
赤 ぶた肉 厚揚げ たら えび	
キャベツ ピーマン にんにく かぼちゃ 玉ねぎ にんじん もやし チンゲンサイ ねぎ しいたけ	
黄 ごはん 油 さとう ごま油 パン粉 春雨	
エネルギー 794 kcal	
たんぱく質 26.0 g	
脂質 23.3 g	
塩分 2.7 g	

4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)
みどりの日	こどもの日	振替休日	ごはん お好みつくね 春雨サラダ さつま汁
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
赤 わかめ たまご ぶた肉 厚揚げ みそ	赤 ぶた肉 チーズ とうふ 魚のすりみ わかめ かに風味かまぼこ	赤 ぶた肉	赤 いわし ひじき さつま揚げ 大豆 ぶた肉 とうふ みそ
しょうが 玉ねぎ にんじん グリンピース 小松菜 ねぎ	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが もやし きゅうり	みかん もも バインアップル キャベツ もやし にんじん 玉ねぎ	梅 にんじん 枝豆 しいたけ 大根 ねぎ ごぼう
黄 ごはん 油 じゃがいも さとう	黄 ごはん 大麦 油 じゃがいも ごま油 さとう	黄 パン粉 油 ゼリー 中華めん	黄 ごはん 油 さとう じゃがいも
エネルギー 761 kcal	エネルギー 903 kcal	エネルギー 785 kcal	エネルギー 757 kcal
たんぱく質 28.3 g	たんぱく質 27.6 g	たんぱく質 25.4 g	たんぱく質 30.5 g
脂質 18.9 g	脂質 30.9 g	脂質 24.0 g	脂質 21.5 g
塩分 4.3 g	塩分 3.7 g	塩分 3.0 g	塩分 2.8 g

5月予定献立表 (中学校)

18日(月)		19日(火)		20日(水)		21日(木)		22日(金)	
ごはん ししゃもフライ(2本) 厚揚げのカレー煮 みそワタンスープ		ごはん ポークシュウマイ(2個) 豆もやしのナムル マーボー豆腐		ココアパン 洋風たまご焼き (ケチャップ) ブロッコリーサラダ ミートボールシチュー		ごはん とり肉のレモン煮 ガーリックポテト キムチスープ		麦ごはん ぶた丼の具 ヨーグルトあえ 具だくさんみそ汁	
赤	牛乳 ししゃも ぶた肉 厚揚げ みそ	赤	牛乳 ぶた肉 とうふ 大豆 みそ	赤	牛乳 たまご ハム とり肉	赤	牛乳 とり肉 ベーコン ぶた肉	赤	牛乳 ぶた肉 ヨーグルト とうふ 油揚げ みそ
緑	にんにくにんじん 玉ねぎ ピーマン しょうが キャベツ コーン ねぎ	緑	大豆もやし もやし ほうれん草 にんじん にんにくしょうが 玉ねぎ ねぎにら しいたけ	緑	ブロッコリー きゅうり コーン にんじん 玉ねぎ キャベツ	緑	レモン にんにく 玉ねぎ パセリ 白菜 もやし ねぎ にら にんじん キムチ	緑	しょうが 玉ねぎ にんじん しいたけ パインアップル みかん もも 大根 ねぎ ごぼう
黄	ごはん パン粉 油 さとう ワタンスープ	黄	ごはん 小麦粉 ごま 油 さとう でんぷん ごま油	黄	パン バター じゃがいも 生クリーム	黄	ごはん でんぷん 油 さとう バター じゃがいも 春雨	黄	ごはん 大麦 油 さとう 生クリーム じゃがいも
エネルギー	822 kcal	エネルギー	805 kcal	エネルギー	822 kcal	エネルギー	765 kcal	エネルギー	791 kcal
たんぱく質	31.0 g	たんぱく質	34.0 g	たんぱく質	29.1 g	たんぱく質	34.3 g	たんぱく質	29.5 g
脂質	26.4 g	脂質	21.4 g	脂質	32.5 g	脂質	19.4 g	脂質	17.4 g
塩分	2.9 g	塩分	2.9 g	塩分	3.7 g	塩分	2.5 g	塩分	3.0 g
25日(月)		26日(火)		27日(水)		28日(木)		29日(金)	
ごはん 赤魚の バンバンジーソース 大根サラダ 中華風かきたまスープ		ごはん メンチカツ(ソース) ツナあえ すいとん汁		横割り丸パン チーズインハンバーグデミソース アスパラとペンネのソテー ジュリエヌスープ シークワサーゼリー		ごはん さばのしょうゆこうじ焼き ぶた肉とこんにゃくの 炒め物 春野菜のみそ汁		麦ごはん キーマカレー ツナサラダ 豆と野菜の ココロスープ	
赤	牛乳 赤魚 わかめ ツナ たまご	赤	牛乳 ぶた肉 ツナ とり肉 油揚げ	赤	牛乳 とり肉 ぶた肉 ハム ベーコン	赤	牛乳 さば ぶた肉 みそ 油揚げ とうふ	赤	牛乳 ぶた肉 大豆 ツナ ベーコン ひよこ豆
緑	ねぎ しょうが 大根 きゅうり しいたけ にんじん 玉ねぎ チンゲンサイ	緑	小松菜 きゅうりにんじん 大根 ごぼう ねぎ	緑	玉ねぎ アスパラガス エリンギ マッシュルーム にんにくにんじん えのきたけ キャベツ	緑	ごぼう にんじん 玉ねぎ キャベツ ねぎ	緑	にんにくしょうが 玉ねぎ キャベツ にんじん きゅうり 大根 枝豆 セロリ
黄	ごはん でんぷん 油 ごま油 さとう ごま	黄	ごはん パン粉 油 ごま すいとん	黄	パン さとう パター ペンネマカロニ 生クリーム ゼリー	黄	ごはん 油 さとう ごま ごま油 じゃがいも	黄	ごはん 大麦 油 さとう
エネルギー	729 kcal	エネルギー	766 kcal	エネルギー	741 kcal	エネルギー	736 kcal	エネルギー	777 kcal
たんぱく質	28.1 g	たんぱく質	29.2 g	たんぱく質	28.7 g	たんぱく質	32.9 g	たんぱく質	29.3 g
脂質	21.8 g	脂質	20.7 g	脂質	27.7 g	脂質	21.9 g	脂質	22.6 g
塩分	3.1 g	塩分	2.8 g	塩分	4.7 g	塩分	2.8 g	塩分	3.4 g

5月 給食たより

新生活の「疲れ」が出ていませんか？



さわやかな季節になりました。新学期が始まって約1カ月がたち、新しい学年やクラスでの生活にも慣れてホッとする反面、疲れが出やすい時期でもありません。心も体も元気に、毎日の学習や運動に取り組むことができるよう、規則正しい生活を心がけましょう。規則正しい生活をするためのキーワードは【食事・睡眠・運動】です。

食事

朝・昼・夕の3食を
決まった時間に食
べましょう。

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。

睡眠

早寝・早起きを
心がけましょう。

朝起きたら日光を浴びる習慣をつける
と、生活リズムが整い、1日を気持ちよく
スタートできます。

運動

日中は元気に体
を動かしましょう。

適度な運動は、食事をおいしく感じたり、
くっすりと眠れたり、いいことがたくさん
あります。

春に美味しい魚 & 漢字クイズ

春に美味しい魚が泳いでいます。
読み方と漢字のカードをつなぎ、最後に魚を釣り上げてみましょう。

タイ

鱈

①

サワラ

鱈

②

アジ

鯛

③

サヨリ

鱈

④

カツオ

鰹

⑤

ニシン

細魚

⑥

こたえ
タイー鯛① サワラー鱈② アジー鱈③
サヨリー細魚④ カツオー鰹⑤ ニシンー鱈⑥