

令和6年度 5月の学校給食献立表



金ヶ崎町立学校給食センター

日 (曜)	献立名 ※献立は都合により変更することがあります。	主な食品名(6つの基礎食品群)						主な調味料	基準値		備考 (行事食・お知らせ・放送資料)
		主に体をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)			小学生	中学生	
		①たんぱく質を多く含む食品	②ミネラルを多く含む食品	③カロテンを多く含む食品	④ビタミンCを多く含む食品	⑤炭水化物を多く含む食品	⑥脂質を多く含む食品		エネルギー650 Kcal たんぱく質21~33g 脂質14~22g 塩分2g未満	エネルギー830 Kcal たんぱく質27~42g 脂質18~26g 塩分2.5g未満	
21 (火)	ごはん 牛乳		ゼラチン							油麩は麩を油で揚げたもので、宮城県でよく食べられています。今日のようにみそ汁や煮物に入れたり、親子丼のように卵でとじた「油麩丼」も人気の料理です。	
	和風きんぴら包み焼き	とりにく とうふ		にんじん	たまねぎ しょうが	さとう	あぶら ごま	しょうゆ みりん	568 Kcal 23.6 g 11.6 g 1.9 g		732 Kcal 29.6 g 12.9 g 2.5 g
	納豆和え	なっとう		にんじん ほうれんそう	はくさい もやし ねぎ			めんつゆ			
	油麩入りみそ汁	みそ		にんじん	しいたけ ねぎ		じゃがいも あぶら				
22 (水)	ごはん 牛乳		ゼラチン							みなさん、好き嫌いをなく食べることができていますか?いろいろな食材や味を体験することはとても大切なことです。苦手なもので少しずつ食べる努力をしてみましょう。 (西小 給食なし)	
	あじフライ	あじ				パンこ こむぎこ	あぶら	しお	613 Kcal 23.5 g 21.2 g 1.5 g		805 Kcal 29.9 g 27.0 g 1.9 g
	切り干し大根の炒め煮	あぶらあげ		にんじん さやいんげん	きりぼしだいこん こんにゃく		あぶら	しょうゆ みりん			
	にらたま汁	とうふ たまご		にら	しいたけ たまねぎ	でんぷん		しょうゆ さけ			
23 (木)	ごはん 牛乳		ゼラチン							果物はビタミンやミネラル、食物繊維を含むほか、有機酸やポリフェノールなども含まれており、体の調子をととのえてくれます。手軽に食べられて美味しい果物を毎日食べる習慣をつけましょう。	
	いわしの梅煮	いわし かつおぶし			うめ	さとう みずあめ でんぷん		しょうゆ うめず	628 Kcal 23.4 g 21.6 g 1.8 g		806 Kcal 29.4 g 26.5 g 2.5 g
	おからサラダ	おから まぐろ かつお		にんじん	きゅうり	じゃがいも さとう	ノンエッグマヨネーズ	す しお こしょう			
	きゃべつと油揚げのみそ汁	あぶらあげ みそ		にんじん こまつな	きゃべつ たまねぎ						
24 (金)	ごはん 牛乳		だっしふんにゅう							アスパラガスには「アスパラギン酸」という疲労回復に効果がある成分が多く含まれています。その効果から、トッパースリートの食事プログラムにも取り入れられています。	
	アスパラガス入りオムレツ	たまご		アスパラガス		さとう でんぷん	あぶら	しょうゆ すみりん しお	693 Kcal 30.0 g 24.1 g 3.2 g		863 Kcal 37.0 g 29.1 g 4.0 g
	パンネミートソース	ぶたにく		にんじん トマト パセリ	たまねぎ にんにく	マカロニ	オリーブオイル	トマトケチャップ ちゅうのうソース しお こしょう カレー			
	脱脂粉乳入りクラムチャウダー	あさり ベーコン	だっしふんにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも	バター	ペザメルルウ こしょう			
27 (月)	ごはん 牛乳		ゼラチン							野菜に多く含まれる食物繊維には排便をスムーズにしたり、有害な物質を体外に出したりするなどの働きがあります。きちんと食物繊維をとるためには、毎食野菜を意識して食べることが大切です。	
	鶏のから揚げ	とりにく		にんにく	しょうが	でんぷん	あぶら	しょうゆ さけ	602 Kcal 24.6 g 19.4 g 1.5 g		756 Kcal 30.2 g 22.6 g 2.1 g
	きゃべつと塩昆布和え	こんぶ		にんじん	きゃべつ きゅうり		ごまあぶら ごま	しょうゆ			
	じゃがいもと高野豆腐のみそ汁	こうやとうふ みそ		にんじん	たまねぎ ねぎ	じゃがいも					
28 (火)	ごはん 牛乳		ゼラチン							「食品ロス」という言葉を聞いたことはありますか?まだ食べられるのに捨ててしまう食品のことで、食品を捨てるだけでなく、生産や輸送に使ったエネルギーなども無駄になります。無駄にしないためにできることを考えましょう。	
	大豆ミート入りドライカレー	ぶたにく とりにく だいず		ピーマン	たまねぎ	さとう	あぶら	トマトケチャップ ちゅうのうソース しお こしょう	667 Kcal 25.0 g 24.0 g 2.3 g		832 Kcal 30.9 g 27.6 g 2.9 g
	フレンチサラダ			にんじん ブロッコリー アスパラガス	きゃべつ とうもろこし	さとう	オリーブオイル	す しお こしょう			
	チンゲンサイと卵のスープ	たまご ベーコン		チンゲンサイ	たまねぎ えのきだけ	でんぷん		コンソメ しお こしょう			
29 (水)	ごはん 牛乳		ゼラチン							じゃがいもの芽にはソラニンという有害物質が多く含まれています。芽が出ている場合は、包丁で深くえぐって取り除いてから調理しましょう。 (三ヶ尻小1~5年 給食なし)	
	さばの塩焼き	さば						しお	620 Kcal 25.2 g 23.0 g 1.8 g		786 Kcal 30.7 g 27.2 g 2.4 g
	肉じゃが	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう	あぶら	しょうゆ みりん さけ			
	なめこ汁	とうふ みそ		にんじん みずな	だいこん なめこ						
30 (木)	ごはん 牛乳		ゼラチン							豚肉には体をつくるのに必要なたんぱく質のほか、疲労回復に役立つビタミンB1が多く含まれています。 (三ヶ尻小1~5年、西小 給食なし)	
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	あおさ			でんぷん こむぎこ さとう	あぶら	しお	574 Kcal 21.5 g 19.8 g 1.9 g		756 Kcal 27.5 g 25.9 g 2.6 g
	きゃべつと小松菜のおかか和え	かつおぶし		にんじん こまつな	きゃべつ			しょうゆ			
	豚汁	ぶたにく とうふ みそ		にんじん	しいたけ だいこん げぼう こんにゃく ねぎ		あぶら	しょうゆ さけ			
31 (金)	ごはん 牛乳		ゼラチン							ひよこ豆は名前の通り、ひよこのような形をしています。「ガルバンゾー」ともいいます。今日のようにスープに入れるほか、サラダやカレーなどの料理にも使われます。 (西小 給食なし)	
	トマトソースハンバーグ	ぶたにく とりにく		トマト	たまねぎ	さとう でんぷん マッシュポテト	あぶら	トマトケチャップ ウスターソース しお	587 Kcal 20.6 g 18.0 g 1.9 g		740 Kcal 24.6 g 20.3 g 2.2 g
	レモンドレッシングサラダ				きゃべつ きゅうり とうもろこし レモン	さとう	オリーブオイル	しお こしょう しょうゆ			
	ひよこ豆と野菜のスープ	ベーコン		にんじん パセリ	ひよこめまめ セロリ たまねぎ	じゃがいも		ワイン コンソメ しお こしょう			

※地元産使用予定の食材は**太字**で記入してあります。(米は金ヶ崎町産「特別栽培米ひとめぼれ」を使用しています。)

※資料：少年写真新聞社『たよりになるね!食育ブック』シリーズ、全国学校給食協会『学校給食』、群羊社『食育早わかり図鑑』、西東社『栄養学と食のきほん事典』より

5月 給食だより

生活リズムを見直そう

新緑が目に見える季節となりました。子どもたちは新しい環境にも慣れてきたようで、給食の準備や後片付けを協力してスムーズに進めている様子が見られます。

新年度が始まって1か月がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか?朝なかなか起きられなかったり、日中ボーっとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましょう。

生活リズムを整えるためのポイント

- 起きたら、朝日を浴びる
- 朝食をよくかんで食べる
- 昼間は外で体を動かす
- 食事は決まった時間に食べる
- 早めに布団に入る

朝起きて、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。

学校給食の食事内容について

学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、栄養士が作成しています。1日に必要な栄養量の1/3程度を基本に、不足しがちなカルシウムやビタミン類は多めに与えられるよう考慮し、食材や調理方法を工夫して提供します。残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができ、食べられる人は、盛り付けられた量を食べ切るよう心がけましょう。

苦手な食べ物があったり、食べられる量が少なかったり、給食を食べることに不安を感じる人は、無理をしなくて大丈夫です。成長するにつれて、だんだんと食べられるようになりますので、少しずつ慣れていきましょう。

★協力して準備をし、食べる時間を長くとれるようにすることが大切です。

★楽しい雰囲気の中で食べると、よりおいしく感じます。

