

令和4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)						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 エネルギー650 Kcal たんぱく質21~33g 脂質14~22g 塩分2g未満	中学生 エネルギー830 Kcal たんぱく質27~42g 脂質18~28g 塩分2.5g未満	
		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			
19(木)	わかめごはん	牛乳	わかめ			こめ	おおむぎ	594 Kcal 24.3 g 13.3 g 2.7 g	732 Kcal 29.0 g 14.7 g 3.1 g	成長期のみなさんには、骨が大きく丈夫になるためのカルシウムがたくさん必要です。カルシウムは、毎日給食に出ている牛乳に多く含まれているほか、ヨーグルトやチーズなどの乳製品、豆腐・納豆などの大豆製品、こまつな、海藻類などに多く含まれています。
	赤魚のみりんしょうゆ焼き	あかうお								
	かりほり和え				もやし きゅうり だいこん(つぼづけ)	さとう				
	じゃがいもと油揚げのみそ汁	あぶらあげ みそ		にんじん こまつな	たまねぎ	じゃがいも				
	スクールヨーグルト		クリーム だっしふんにゅう ぜんふんにゅう			さとう				
20(金)	麦ごはん	牛乳	牛乳			こめ	おおむぎ	594 Kcal 21.8 g 17.4 g 1.9 g	739 Kcal 26.0 g 20.1 g 2.4 g	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、トップアスリートの食事プログラムにも取り入れられています。
	和風ハンバーグ	とりにく ぶたにく		トマト	たまねぎ	さとう てんぷん マッシュポテト	あぶら			
	切りほしだいこん 切干大根のごまサラダ			にんじん アスパラガス	きりほしだいこん もやし きゅうり	さとう	ごま ノンエックマヨネーズ			
	千切りきゃべつのスープ	ベーコン		みずな	きゃべつ たまねぎ					
23(月)	麦ごはん	牛乳	牛乳			こめ	おおむぎ	-	774 Kcal 31.6 g 19.3 g 2.5 g	魚には成長期の体づくりに欠かせない良質のたんぱく質やカルシウム、マグネシウムなどのミネラルが多く含まれている他、生活習慣病を予防したり、頭の働きをよくする脂肪酸が多く含まれています。
	ほきのみそマヨ焼き	ほき みそ					ノンエックマヨネーズ			
	じゃがいものうま煮	とりにく		にんじん さやいんげん	ごぼう こんにやく	じゃがいも さとう	あぶら			
	わかめと豆腐のみそ汁	とうふ みそ	わかめ	にんじん みずな	きゃべつ					
	美生柑				みしょうかん					
24(火)	麦ごはん	牛乳	牛乳			こめ	おおむぎ	711 Kcal 22.1 g 25.3 g 2.6 g	915 Kcal 27.5 g 32.2 g 3.5 g	今日は奥州牛(金ヶ崎町産)を使ったハッシュドビーフです。金ヶ崎町から補助をいただき、美味しい牛肉を食べられることができます。感謝していただきます。
	チーズオムレツ	たまご	チーズ			こむぎこ さとう てんぷん	あぶら			
	フレンチサラダ			にんじん フロccoli アスパラガス	きゃべつ	さとう	オリーブオイル			
	ハッシュドビーフ	ぎゅうにく		にんじん トマト	たまねぎ セロリ マッシュルーム	じゃがいも こむぎこ さとう てんぷん コーンスターチ	あぶら			
25(水)	☆☆☆子どもと作る(自分で作る) 弁当の日 ☆☆☆ 児童・生徒が弁当作りに手をかける日です。									
26(木)	麦ごはん	牛乳	牛乳			こめ	おおむぎ	630 Kcal 24.7 g 20.4 g 1.7 g	794 Kcal 30.3 g 24.4 g 2.2 g	今日はごはんが進む「鶏そぼろ」です。食物繊維と鉄を取る量を増やしたいので、鶏肉の他に食物繊維と鉄が多く含まれている「大豆ミート」を少量加えて作っています。
	大豆ミート入り鶏そぼろ	とりにく だっしだいす			たまねぎ しょうが グリーンピース	さとう	あぶら			
	野菜のみそマヨ和え	みそ		にんじん こまつな	きゃべつ ごぼう		ごま ノンエックマヨネーズ			
	もやしのみそ汁	なまあげ みそ		にんじん みずな	もやし					
27(金)	麦ごはん	牛乳	牛乳			こめ	おおむぎ	656 Kcal 22.0 g 22.5 g 2.0 g	870 Kcal 27.7 g 30.4 g 2.7 g	春が旬のたけのこ。茹でたたけのこを割ると、白い粒々が見えます。これは異物ではなく、白い粒々が見えます。これは異物ではなく、アミノ酸の一種のチロシンという成分で、集中力を高めてくれる働きがあります。
	揚げ餃子	ぶたにく		にら	きゃべつ たまねぎ しょうが	こむぎこ てんぷん さとう	あぶら			
	春雨のピリ辛炒め	ぶたにく		にんじん ピーマン	もやし きゃべつ	はるさめ さとう	ごまあぶら ごま			
	中華風卵スープ	たまご とうふ	わかめ	にんじん チンゲンサイ	たけのこ たまねぎ	てんぷん				
30(月)	コッパン	牛乳	牛乳			こむぎこ さとう	ショートニング	641 Kcal 27.9 g 20.3 g 2.8 g	795 Kcal 33.8 g 24.5 g 3.3 g	若手県立の学校給食用のパンは、若手県産の小麦粉100%で作られています。安心・安全、さらに地産地消にもなっていますね。
	魚のパン粉焼き	メルルーサ		パセリ		パンこ	ノンエックマヨネーズ			
	大根のツナサラダ	まぐろ かつお		にんじん	だいこん きゅうり	さとう	オリーブオイル			
	ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト アスパラガス	きゃべつ たまねぎ いんげんまめ にんにく	じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら			
31(火)	麦ごはん	牛乳	牛乳			こめ	おおむぎ	637 Kcal 24.8 g 20.0 g 1.8 g	811 Kcal 31.0 g 24.6 g 2.4 g	みなさん、毎食しっかりと野菜を食べていますか？現代の食生活は、どうしても脂質や肉類が多くなりがちです。バランスのよい食生活にするために、野菜料理を食べることを意識してみましょう。
	いわし梅煮	いわし かつおぶし			うめ	さとう てんぷん				
	きゃべつの塩昆布和え		こんぶ	こまつな	きゃべつ きゅうり		ごま ごまあぶら			
	根菜豚汁	ぶたにく とうふ みそ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	じゃがいも				

※地元産使用予定の食材は赤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

さわやかな季節となりました。今月は運動会(体育祭)があります。運動会(体育祭)の練習も本格的に始まり、疲れがたまりやすくなってきましたので、規則正しい生活や1日3食の食事をきちんととって、体調管理に気を付けましょう。



運動会で力を出すために大切なこと

生活習慣



体調をととのえるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。白頭から早起き早寝の習慣を身につけましょう。

体調をととのえて勝利を目指そう!

栄養バランス



力を発揮するためには、好き嫌いなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかりと食べましょう。多くの食品を組み合わせて食べるといろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。

水分補給



運動中の水分補給は、少量をこまめにとるように心がけましょう。

