

令和5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	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18~28g 塩分2.5g未満		
22 (月)	麦ごはん 牛乳		醤油			ごめ おおむぎ			771 Kcal 27.1 g 25.9 g 2.6 g	高野豆腐は冬に豆腐を屋外に放置していたことが衛生のきつかけといわれています。「凍り豆腐」「凍り豆腐」とも呼ばれています。たんぱく質やカルシウムなどを多く含んでいるので、家庭でも積極的に食べて欲しい食材です。 (全小学校 給食なし)	
	高野豆腐の揚げ煮	こうや豆腐 とうりく		にんじん	たまねぎ しょうが	でんぶん さとう	あぶら	しょうゆ みりん しお			
	野菜のごま酢和え			にんじん ごまつな	はくさい きくらげ とうもろこし もやし	さとう	ごま	しょうゆ す			
	じゃがいもとわかめのみそ汁	みそ	わかめ		だいこん ねぎ ぶなしめじ	じゃがいも					
23 (火)	麦ごはん 牛乳		醤油			ごめ おおむぎ			610 Kcal 25.8 g 20.3 g 2.2 g	768 Kcal 31.6 g 24.0 g 2.8 g	にんにくもしょうがも料理の中では少ししか使われませんが、独特の香りや風味のほか、優れた栄養成分が特徴です。にんにくには疲労回復効果を上げる成分が入っていますし、しょうがには食欲増進効果のある成分が入っています。どちらも上手に利用してみましょう。
	鶏肉の北京ダック風	とりく				はちみつ	ごまあぶら	しょうゆ みりん さけ テンメシジャン			
	春雨の中華和え	ハム		みすな	きゅうり とうもろこし	はるさめ さとう	ごまあぶら ごま	しょうゆ す			
	ごまキムチ汁	ぶたにく みそ とうふ		にんじん キムチ(にら)	ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく キムチ(ねぎ) はくさい だいこん にんにく しょうが		ごま あぶら	さけ みりん			
24 (水)	☆☆☆子どもと作る(自分で作る) 弁当の日						お弁当の日				
25 (木)	ごはん 牛乳		醤油			ごめ			586 Kcal 22.5 g 20.3 g 1.6 g	743 Kcal 27.5 g 23.8 g 2.1 g	春が旬のだけのこ。茹でただけのこを割ると、白い粉が見えます。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。 (金ヶ崎小 給食なし)
	いかねぎカツ	いか		にんじん	ねぎ	さとう パンこ こむぎこ らいむぎこ コーンフラワー	あぶら	しょうゆ			
	こんにゃくと野菜のごま煮	ぶたにく		にんじん さやいんげん	こんにゃく だけのこ	さとう	ごま ごまあぶら	しょうゆ さけ			
	なめこ汁	とうふ みそ		にんじん ごまつな	なめこ だいこん ねぎ						
26 (金)	ごはん 牛乳		醤油			ごめ			606 Kcal 26.9 g 14.6 g 2.0 g	780 Kcal 34.0 g 16.7 g 2.5 g	じゃがいもは水分は多いですが、意外にもビタミンCを多く含んでいます。いもに含まれるビタミンCは熱に壊れにくい性質があるので、上手に摂取していきましょう。 (金ヶ崎小 給食なし)
	和風きんぴら包み焼き	とりく とうふ ゼラチン		にんじん	たまねぎ しょうが	さとう	あぶら ごま				
	じゃがいもの塩麹炒め	とりく		にんじん	しょうが えだまめ	じゃがいも	あぶら	さけ しおこうじ			
	かきたま汁	とうふ たまご		ごまつな	たまねぎ	でんぶん		しょうゆ さけ しお			
29 (月)	麦ごはん 牛乳		醤油			ごめ おおむぎ			606 Kcal 23.6 g 17.9 g 2.2 g	761 Kcal 28.7 g 20.9 g 2.9 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ます。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。
	たらの野菜あんかけ	たら		にんじん ビーマン	たまねぎ ししいたけ	さとう でんぶん	あぶら	トマトケチャップ す しょうゆ			
	もやしのナムル			チンゲンサイ	もやし	さとう	ごまあぶら ごま				
	わんたんスープ	ぶたにく みそ		にんじん	はくさい きくらげ だけのこ たまねぎ しょうが	こむぎこ でんぶん さとう	ごまあぶら あぶら	しょうゆ こしょう かつおカススープストック しお			
30 (火)	ごはん 牛乳		醤油			ごめ			720 Kcal 23.3 g 25.0 g 2.7 g	891 Kcal 27.9 g 29.0 g 3.3 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 でんぶん	あぶら	しょうゆ す みりん しお			
	ほうれんそうと大根のサラダ	ハム		ほうれんそう にんじん	だいこん	さとう	オリーブオイル	しょうゆ しお こしょう			
	ポークカレー	ぶたにく		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも はちみつ	あぶら	ちゅうのうソース トマトケチャップ カレールウ しょうゆ			
豆乳プリン	とうりゅう				さとう	ショートニング	しお				
31 (水)	ごはん 牛乳		醤油			ごめ			586 Kcal 26.5 g 20.3 g 1.5 g	745 Kcal 32.4 g 23.6 g 2.0 g	みそは煮た大豆に麹と塩を加えて発酵熟成させた調味料です。発酵と熟成により、大豆にはないビタミン類も含まれています。日本の食生活には欠かせない調味料のひとつです。 (三ヶ房小5年、永岡小 給食なし)
	ぶりの照り焼き	ぶり				さとう		しょうゆ さけ			
	豚肉と野菜のみそ炒め	ぶたにく みそ		にんじん アスパラガス	きゃべつ たまねぎ にんにく しょうが	さとう	ごまあぶら	さけ			
	えのきだけのみそ汁	なまあげ みそ		みすな	だいこん えのきだけ						

※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

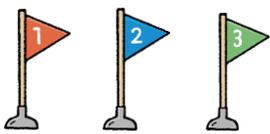


さわやかな季節となりました。今月は運動会(体育祭)があります。

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

てきますので、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。日頃から早起き早寝の習慣を身につけましょう。

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食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせることで、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。