

# 5月給食だより

## スポーツと食事

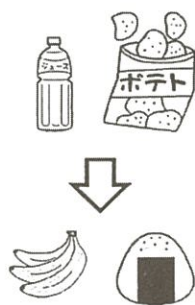
部活動や習い事などで、スポーツをがんばっているみなさん。トレーニングも大切ですが、体の基礎をつくるためにはバランスの良い食事が基本です。成長期に必要な栄養量に加えて、運動で消費する分を補うようにしましょう。

### ☆食事の基本 6つをそろえた食事が基本です

① 主食	② 主菜	③ 副菜	④ 汁物	⑤ 牛乳・乳製品	⑥ 果物
主にエネルギー源となるごはん、パン・麺などの穀類	主にたんぱく源となる肉、魚、大豆製品のおかず	野菜、海藻、きのこ、いも類のおかず	野菜、海藻、きのこ、豆腐などが入った具だくさんの汁		

### ☆間食（捕食）のとり方

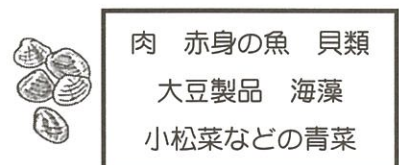
スナック菓子や炭酸飲料には、ビタミン、ミネラルがほとんど含まれていません。エネルギーは補えますが、食べすぎて食事が食べられなくなると、貧血などを引き起こすこともあります。お菓子はほどほどにし、おにぎりやパン、バナナなどの果物、麦茶や牛乳などを組み合わせることをおすすめします。



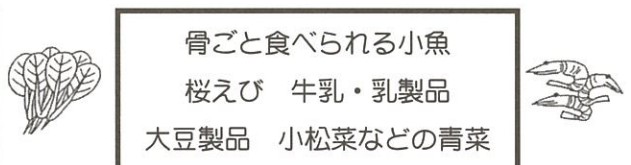
### ☆意識してとりたい栄養素

成長期には、特に鉄とカルシウムが不足しやすくなります。丈夫な体を作り、けがを防ぐためにも意識してとるようにしましょう。

#### 《鉄を多く含む食べ物》



#### 《カルシウムを多く含む食べ物》



そして、こまめな水分補給を心がけましょう。気温や湿度が高いときには熱中症にも注意が必要です。



2018(平成30).5.1  
足寄町学校給食センター

## 5月予定献立表

日	主 食 (働く力や体温になる)	主 菜 (肉や骨など体をつくる)	副 菜 (体調を整え、体をつくる)	汁物・デザート (不足しがちな栄養素を補う)	牛 乳
1火	中華丼 YES!クリーン米、豚肉、いか、えび、玉ねぎ、人参、筍、きくらげ、うずら卵、オイスターソース		蒸しシウマイ 鶏肉、玉ねぎ、オイスターソース	大根スープ 大根、キャベツ	牛乳
2水	醤油野菜ラーメン ラーメン、豚肉、メンマ、人参、白菜、小松菜、もやし、長ねぎ		型抜きチーズ チーズ	かしわもち かしわもち	牛乳
7月	ごはん YES!クリーン米	さんまかつお節煮 さんま	おひたし 小松菜、もやし	かぼちゃ団子みそ汁 かぼちゃ団子、ごぼう、人参、油揚げ、しいたけ、鶏肉、長ねぎ	牛乳
8火	やきそばパン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マーガリン、中華麺、豚肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、しいたけ		ごぼうサラダ ごぼうサラダ(マヨ)、きゅうり、コーン、人参	坦々スープ 豚ひき肉、にら、人参、もやし、春雨、鶏卵	牛乳
9水	肉うどん うどん、豚肉、しいたけ、玉ねぎ			はちみつレモンケーキ 鶏卵、牛乳、レモン	牛乳
10木	揚げパンココア 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マーガリン	鶏肉のワイン焼き 鶏肉、牛乳、生クリーム	野菜とわかめの塩だれ和え いんげん、人参、もやし、わかめ、ドレッシング	コンソメスープ クイティオ、玉ねぎ、人参	牛乳
11金	山菜おこわ YES!クリーン米、もち米、筍、わらび、人参、ふき、鶏肉	白身魚フライ ほぎ、パン粉	小松菜のごま和え 小松菜、白菜、人参	麩のみそ汁 麩、長ねぎ	牛乳
14月	ごはん YES!クリーン米	麻婆豆腐 豆腐、豚ひき肉、しいたけ、枝豆、筍、玉ねぎ	キャベツのおかか和え キャベツ、もやし、人参	わかめと油揚げのみそ汁 わかめ、油揚げ	牛乳
15火	チョコチップパン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マーガリン、チョコチップ	鶏ときのこのビーフン ビーフン、鶏肉、キャベツ、しめじ、筍、玉ねぎ、にら、人参、きくらげ	じゃがいもゴロゴロサラダ じゃがいも、ブロッコリー、ドレッシング	鶏肉団子と野菜のスープ 肉団子、キャベツ、人参、長ねぎ、しいたけ	牛乳
16水	長崎ちゃんぽん ちゃんぽん麺、豚肉、いか、キャベツ、玉ねぎ、人参、かまぼこ、もやし、ちゃんぽんスープ、牛乳		チキンナゲット 鶏肉、おから		牛乳
17木	コッペパン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マーガリン	ホワイトシチュー 豚肉、じゃがいも、枝豆、コーン、玉ねぎ、人参、バター、牛乳、脱脂粉乳、ポタージュ	ラーメンサラダ ラーメン、えび、茎わかめ、キャベツ、ドレッシング	黄桃 黄桃	みかん ジュース
18金	五目ごはん YES!クリーン米、鶏肉、昆布、ひじき、しいたけ、ごぼう、人参	ささみカツ 鶏肉、パン粉(乳)	きゅうりの南蛮漬け きゅうり、ラー油	具だくさんみそ汁 油揚げ、じゃがいも、キャベツ、人参、もやし	牛乳
21月	ごはん YES!クリーン米	ホイコーロー 豚肉、キャベツ、人参、ビーマン、オイスターソース	野菜ナムル もやし、人参、ドレッシング	豆腐とねぎのみそ汁 豆腐、長ねぎ、わかめ	牛乳
22火	バターロール 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マーガリン	鶏肉のから揚げごま風味 鶏肉、オイスターソース	もやしときくらげのサラダ きゅうり、人参、もやし、きくらげ、ハム、ドレッシング	ジャーマンスープ じゃがいも、ペーコン、キャベツ、しいたけ	牛乳
23水	ミートソーススパゲティ パスタ、鶏ひき肉、豚ひき肉、高野豆腐、玉ねぎ、人参、りんご		アメリカンドッグ 衣、肉すりみ	キャベツとウインナーのスープ キャベツ、人参、ウインナー	牛乳
24木	黒糖パン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マーガリン	Caたっぷりお好み焼き 鶏卵、キャベツ、コーン、ペーコン、桜エビ、チーズ	春雨サラダ 春雨、ハム、もやし	もずくスープ中華風 人参、もずく、きくらげ	牛乳
25金	大豆チキンカレーライス YES!クリーン米、鶏肉、大豆、じゃがいも、玉ねぎ、人参		福神漬 大根、きゅうり、なす、れんこん、しょうが、なたまめ、しそ葉、しいたけ	フルーツ白玉 白玉、みかん、パイナップル、黄桃	牛乳
28月	ごはん YES!クリーン米	ほっけの生醤油焼き ほっけ	なめたけ和え もやし、なめたけ	あさりのみそ汁 あさり、じゃがいも、油揚げ	牛乳
29火	黒糖パン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、黒糖、鶏卵、マーガリン	豆腐入り鶏つくね 豆腐、鶏ひき肉、長ねぎ	お揚げカリカリサラダ 油揚げ、キャベツ、きゅうり、コーン	小松菜と玉子のスープ 小松菜、玉ねぎ、鶏卵、ペーコン	牛乳
30水	塩ラーメン ラーメン、豚肉、しいたけ、メンマ、人参、長ねぎ、もやし		きな粉ポテト じゃがいも		牛乳
31木	ライスミルクロールパン 小麦粉、加工玄米、グラニュー糖、食塩、動物油脂、植物油、イースト	蒸し鶏 鶏肉	さつまいもサラダ さつまいも、チーズ	春野菜のスープ煮 ブロッコリー、かぶ、キャベツ、人参、ウインナー、バター	牛乳

☆見やすい所にはって、ご家庭の食事の参考にしてください。  
☆食材の都合により、献立が変更になることがあります。ご了承ください。

## 献立のお知らせ

新学期が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は気候が穏やかで過ごしやすい時季ですが、急に気温が上がることもあり、体調管理が重要です。学校がある日はもちろん、休みの日にも3食しっかり食べる習慣をつけて、健康的な生活リズムを身につけましょう。



### ♪メニュー紹介♪

#### 8日：やきそばパン

パンに切れ目が入っているので焼きそばをはさんで、豪快に食べましょう！  
パンが苦手な方もぜひ！！



#### 9日：はちみつレモンケーキ

新メニューです！  
はちみつ漬けにしたレモンを入れたさわやかなケーキです。  
お楽しみに♪



#### 11日：山菜おこわ

おこわとは、もち米を蒸したごはんのことを言います。  
今が旬の筍やわらび、ふきの山菜を使った風味豊かなおこわです。食物繊維もたっぷりとれますのでぜひ召し上がれ。



#### 24日：ホイコーロー

こちらも新メニューです。  
ホイコーローは漢字でかくと回鍋肉です。  
では同じ中華料理で、「青椒肉絲」はなんという料理でしょう??



平均値	エネルギー	たんぱく質	脂 肪
小学生	693kcal	28.4g	22.3g
中学生	820kcal	34.0g	26.0g
高校生	682kcal	27.2g	18.2g

(※高校生は牛乳を除く)