

5月 給食だより

成長期の食事①

小・中学生は、体をつくる大切な時期であり、成長期に必要な栄養を食事からとらなければなりません。

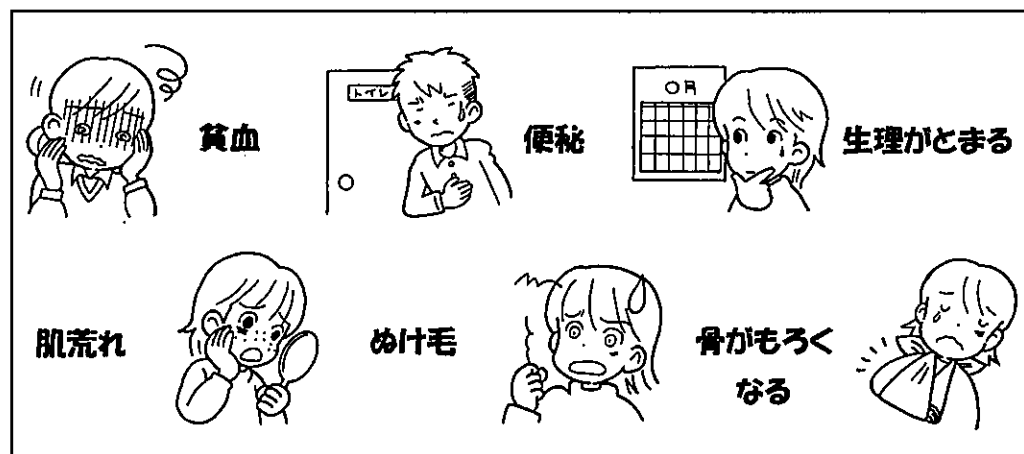
成長期にとりたい栄養素「鉄」

激しいスポーツをしている人や、月経がある女性は鉄不足になりがちです。鉄が不足すると、「疲れやすい」「息切れ」「めまい」などの症状があらわれます。栄養バランスの良い食事に加え、鉄が多く含まれている食品を意識して食べるようにしましょう。

鉄が多い食べ物

生揚げ	豆腐	納豆	おから	切り干し大根
小松菜	あさり	レバー	れんじいし	かつおたたき

間違ったダイエットをしていると



体にさまざまな悪影響があらわれるほか、将来にわたって健康を害する場合があります。栄養バランスの良い食事と適度な運動で、健康な体をつくりましょう！

★6月の給食だよりでは、成長期の食事②として、成長期に特に大切な栄養素「カルシウム」について紹介します。

2017(平成29).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月	ごはん YES!グリーン米	さんまみぞれ煮 さんま	五目きんぴら ごぼう、筍、人参、ひき、生揚げ、ごま	豆腐と油揚げのみそ汁 豆腐、油揚げ、えのき	牛乳
2火	卵パン 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	鶏のワイン焼き 鶏肉、牛乳、生クリーム	さつまサラダ さつまいも、人参、玉葱、チーズ	かぼちゃ団子汁 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月	ごはん YES!グリーン米	ひき肉ごまじゃが じゃがいも、豚ひき肉、人参、枝豆、ごま	変わりおひたし キャベツ、ほうれん草、もやし、桜えび、昆布、ごま	あざりのみそ汁 あざり、豆腐、長ねぎ	牛乳
9火	揚げパン・きな粉 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、きな粉	チキンのスパイス焼き 鶏肉	もずくサラダ もずく、きゅうり、人参、もやし、ハム、ごま、ドレッシング	コンソメスープ フィティオ、玉葱、人参	牛乳
10水	田舎うどん うどん、鶏肉、ちくわ、うずら卵、いんげん、人参、長ねぎ、白菜	チキンのスパイス焼き 鶏肉	もちもちチーズフライ じゃがいも、(乳・卵)		牛乳
11木	南瓜パン 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、ベーコン、桜えび、チーズ	ひじきのサラダ きゅうり、トマト、ひじき	春野菜のスープ煮 ブロッコリー、キャベツ、人参、ウインナー、アスパラ、バター	牛乳
12金	華やかごはん YES!グリーン米、青菜、とうもろこし、人参、梅、南瓜、ほうれん草	肉団子 鶏肉、豚肉、玉葱	キャベツのおかか和え キャベツ、もやし、人参	豚汁 豚肉、豆腐、じゃがいも、ごぼう、人参、長ねぎ、白菜	牛乳
15月	ごはん YES!グリーン米	ほっけのみそ焼き ほっけ	おひたし 白菜、もやし	渦潮汁 豚肉、なると、わかめ、じゃがいも、コーン、長ねぎ、もやし	牛乳
16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	ミートローフ 鶏ひき肉、豚ひき肉、パン粉、牛乳、鶏卵、玉葱、枝豆、コーン、人参、バター、生クリーム	コールスローサラダ キャベツ、きゅうり、玉葱、人参	春雨スープ 春雨、鶏肉、鶏卵、玉葱	牛乳
17水	塩ラーメン ラーメン、いか、えび、豚肉、しいたけ、メンマ、人参、長ねぎ、もやし		青のりポテト じゃがいも		牛乳
18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	えびカツ えび、魚すり身、玉葱、キャベツ、(卵)	チキンとごまサラダ きざみ、キャベツ、きゅうり、人参、わかめ、ドレッシング	クラムチャウダー あざり、ハム、じゃがいも、玉葱、人参、クリームポタージュ、牛乳、脱脂粉乳	牛乳
19金	チキンカレーライス YES!グリーン米、鶏肉、じゃがいも、枝豆、玉葱、人参、脱脂粉乳		福神漬 大根、きゅうり、なす、れんこん、しょうが、なため、しそ、のり、しいたけ	果物ティーパンチ ナタデココ、みかん、パイナップル、黄桃、紅茶	牛乳
22月	ごはん YES!グリーン米	鮭フライ 鮭	韓国のおり のり(ごま)	みそけんちん汁 豆腐、ごぼう、大根、人参、長ねぎ、ほうれん草、えのき、こんにゃく、ごま油	牛乳
23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、バター	鶏の唐揚げ 鶏肉	ひじきサラダ ひじき、ハム、キャベツ、きゅうり、ドレッシング	白玉汁 白玉、鶏肉、生揚げ、大根、人参、ほうれん草	牛乳
24水	長崎ちゃんぽん ちゃんぽん麺、豚肉、いか、キャベツ、玉葱、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		みかんジュース
25木	卵パン 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	ビーフシチュー 牛肉、大豆、じゃがいも、玉葱、人参、マッシュルーム、脱脂粉乳、生クリーム	ラーメンサラダ ラーメン、えび、わかめ、キャベツ、きゅうり、人参、ほうれん草、ごま油、ドレッシング	果物 黄桃	牛乳
26金	豚キムチチャーハン YES!グリーン米、豚肉、キムチ、長ねぎ、人参、ごま油		きゅうりと大根のさいころ漬け きゅうり、大根	めかぶと卵のスープ 鶏卵、人参、ほうれん草、めかぶ	牛乳
29月	ごはん YES!グリーン米	麻婆豆腐 豆腐、豚ひき肉、しいたけ、枝豆、筍、玉葱、ごま油	野菜のごま和えサラダ キャベツ、小松菜、人参、ごま、ごま油	わかめのみそ汁 わかめ、油揚げ、じゃがいも	牛乳
30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	ビーフン炒め ビーフン、豚肉、キャベツ、たけのこ、玉葱、にら、人参、きくらげ、ごま油	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	しらたきスープ しらたき、鶏肉、玉葱	牛乳
31水	ミートソーススパゲティ スパゲティ、鶏ひき肉、豚ひき肉、ピーマン、玉葱、人参、りんご		ココア蒸しパン 鶏卵、牛乳	キャベツとベーコンのスープ キャベツ、人参、ベーコン、玉葱	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

早寝・早起き 朝ごはんを心がけよう

新緑が美しい、さわやかな季節になりました。この時期は「5月病」という言葉があるように、新生活の疲れが出て体調を崩しやすくなります。早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて健康な心と体をつくりましょう。

朝ごはんの効果

- ◎体温が上がり、元気に活動できる
- ◎脳にエネルギーが補給され、勉強に集中できる。

今月のオススメ ☆メニュー☆

11日：南瓜パン
今年度から新たに、南瓜パンが給食のパンとして仲間入りしました。お楽しみに♪
さて、南瓜→「かぼちゃ」ですが「西瓜」→「??」はなんという食べ物でしょうか?

11日：春野菜のスープ煮
キャベツ、アスパラと春野菜がたっぷり入っています。アスパラは十勝の清水町でとれた新鮮なものを使います。旬な時期には、旬なものを積極的にとりたいてですね。

24日：長崎ちゃんぽん
長崎ちゃんぽんは長崎のご当地メニューで、太い麺と具材が多いことが特徴です。長崎ちゃんぽんのスープは豚骨ですが、他にかつおや昆布などで和風にアレンジしたメニューもあるそうです。

	平均値	エネルギー	たんぱく質	脂質
小学生	658kcal	27.7g	20.9g	
中学生	795kcal	33.5g	24.9g	
高校生	657kcal	26.7g	17.1g	

(※高校生は、牛乳を除く)