



## 炭水化物について

炭水化物は糖質と食物繊維にわけられます（食物繊維は10月に紹介）。糖質はおもにエネルギーのもとになる栄養素です。1gあたり約4kcalのエネルギーになり、たんぱく質や脂質よりも消化・吸収のスピードが速く、即効性のあるエネルギー源といわれています。

### 炭水化物のはたらき

#### ①体を動かす

糖質は私たちが毎日歩いたり体を動かしたりするためのエネルギー源になります。車でいうとガソリンと一緒です。



#### ②集中力を高める

ブドウ糖（体内で糖質が分解されたもの）は脳の唯一のエネルギー源になります。糖質が多く含まれている食品をとることで、脳をすっきりさせ勉強に集中することができます。



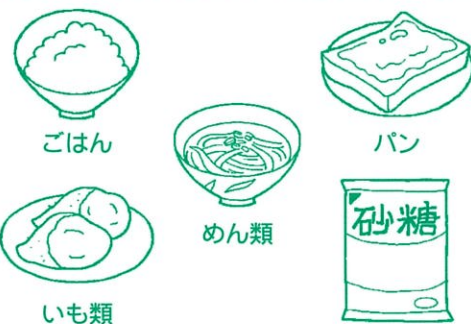
### 1日にとりたい量

炭水化物の摂取の目標量は、エネルギー量の50～65%です。エネルギーの半分以上を炭水化物からとることが目標とされています。



### 炭水化物を多く含む食品

炭水化物は、穀類やいも類、砂糖などを使った食品や料理に多く含まれています。



### 朝食はたいせつ

朝起きたときは、夕食から長時間経っているので脳のエネルギーが不足しています。朝食で炭水化物の多い主食をしっかりとりましょう。

### とりすぎに注意!

糖質を必要以上にとりすぎると、エネルギーとして使われずにあまったものは体脂肪にかわってしまいます。そして肥満や生活習慣病になるリスクが高まります。特に、甘い清涼飲料や菓子のとりすぎに気をつけましょう。



## 募集

### おいしい給食で子どもたちを笑顔に！ 学校給食センター調理員（会計年度任用職員）募集

募集人数 若干名  
業務内容 学校給食の提供に関する業務全般（調理、洗浄、清掃等）  
※調理師免許は必要ありません。  
勤務時間 午前8時00分～午後4時00分 ※メニューにより変動もあります。  
給与 有資格者（5年未満）1日（7時間）10,163円  
無資格者 1日（7時間）9,574円  
春・夏・冬休みの期間はお休みとなります。期末勤勉手当もあります。

応募方法 一報の上、履歴書（写真添付）を持参し、学校給食センターへ本人がお越しください。簡単な面接を行います。なお、資格を有する方は、資格を証明するものの写しを履歴書に添付してください。

詳細 足寄町里見が丘4番地4（足寄中学校隣）  
足寄町教育委員会 学校給食センター ☎25-2573



## 献立のお知らせ

### <5月5日は端午の節句>

#### 1日：ミニ柏餅（葉つき）

こどもの日になぜ柏餅を食べるのが知っていますか？柏の木は昔から神聖な木とされていました。新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、跡継ぎや家系が途絶えない、「子孫繁栄」を願う縁起物として、江戸時代頃から柏の葉でお餅を包んで食べるようになったそうです。



### ～メニュー紹介～

#### 13日：レーズン蒸しパン

蒸しパンはアルミカップに1つ1つ生地を流し込んで作ります。今回はレーズンを入れてみました。

#### 15日：エスカロップ

エスカロップは根室市の郷土料理と知っていましたか？名前の由来は、フランス語の「エスカロープ」escalope（肉の薄切り）からつけられたそうです。

### 新メニュー

#### 8日：トマトカレーピラフ

トマトの酸味と、カレーのスパイスが絶妙にマッチ。見た目も彩り豊かなピラフです！

#### 11日：たららの和風あんかけ

以前は白身魚で提供しましたが、今回はたらにしてみました。ご飯に合うこと間違いなし！

#### 28日：コーンマヨ焼きトースト

トーストシリーズ第2弾！マヨネーズにチーズものせませすよ。背徳感マジマジな一品を召し上げ！

2026（令和8年）. 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)	飲み物
1 金	炒めナムル丼 精白米、豚肉、ビーマン、もやし、玉葱、人参		かしわ天 鶏肉	洞窟みそ汁/ミニ柏餅(葉つき) なると、わかめ、じゃが芋、コーン、長ねぎ、白菜/もち米、小豆	牛乳
7 木	クロワッサン 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 キャベツ、コーン、ベーコン、鶏卵、チーズ		肉団子と野菜のスープ 肉団子、白菜、人参、長ねぎ、しいたけ	牛乳
8 金	トマトカレーピラフ 精白米、玉葱、マッシュルーム、パプリカ、トマト、枝豆、ウィンナー、バター		大粒肉焼売 玉葱、鶏肉、筍	塩ガラスープ にら、大根、人参	牛乳
11 月	ごはん 精白米	たららの和風あんかけ たら、玉葱、ビーマン、人参	きんぴら炒め 人参、ごぼう、れんこん	わかめのみそ汁 わかめ、長ねぎ	牛乳
12 火	プレーンパン 小麦粉、ショートニング、イースト、砂糖、塩	スクランブルエッグ 鶏卵	ひじきサラダ ひじき、ロースハム、キャベツ	もずくスープ もずく、人参、木耳	牛乳
13 水	スープナポリタン ズバグッチェイ、ベーコン、人参、セロリ、チンゲンサイ、玉葱、マッシュルーム、トマト、しめじ			レーズン蒸しパン ホットケーキ粉、牛乳、鶏卵、レーズン	牛乳
14 木	ブランパン/いちごジャム 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/いちご		ごぼうサラダ ごぼう、コーン、人参	サツマイモのシチュー さつまいも、豚肉、玉葱、人参、バター、生クリーム、牛乳	ジョア・プレーン
15 金	エスカロップ 精白米、たけのこ、玉葱、とんかつ、バター、生クリーム、牛乳			キャベツのスープ/ほろもろシチュー キャベツ、ベーコン、人参/カタクチイワシ	牛乳
18 月	ごはん 精白米	豚鶏肉の生姜焼き 豚肉、鶏肉、玉葱	磯和え もやし、小松菜	豆腐とねぎのみそ汁 豆腐、長ねぎ	牛乳
19 火	小豆パン 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、あずき	ベーコンとほうれん草のキッシュ チーズ、鶏卵、ベーコン、ほうれん草、玉葱、生クリーム、バター		かぼちゃ団子汁 南瓜、ごぼう、人参、油揚げ、椎茸、鶏肉、長ねぎ	牛乳
20 水	黒醤油ラーメン ラーメン、小松菜、メンマ、長ねぎ、もやし、豚肉		ジャーマンポテト じゃが芋、ウィンナー		牛乳
21 木	揚げパン(ココア・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、ココア、きな粉	鶏肉のハーブ焼き 鶏肉		オニオンスープ 玉葱	牛乳
22 金	三色丼 精白米、鶏肉、豚肉、大豆、いんげん、鶏卵		春巻 筍、人参、キャベツ、玉葱、春雨	沢煮椀/焼きプリンタルト 人参、ごぼう、長ねぎ、豚肉、椎茸/小麦粉、鶏卵、カスタードクリーム	牛乳
25 月	ごはん 精白米	さんまうまか煮 さんま	麻婆春雨 春雨、豚肉、玉葱、たけのこ、にら、木耳	あさりのみそ汁 あさり、長ねぎ、じゃが芋	牛乳
26 火	バターパン 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	マカロニミートソース煮 マカロニ、豚肉、鶏肉、ビーマン、人参、玉葱	野菜と茎わかめの塩だれ和え 人参、もやし、茎わかめ	麩スープ 麩、白菜、人参	牛乳
27 水	山菜五目うどん うどん、鶏肉、えのき、木耳、たけのこ、らわんぶき、わらび、人参、小松菜、生揚げ		いなり寿司 精白米、油揚げ		牛乳
28 木	コーンマヨ焼きトースト 食パン(小麦粉、砂糖、マーガリン、生クリーム、鶏卵、イースト、塩)、コーン、チーズ		ブロッコリーナムル ブロッコリー	フイヨンスープ フィッティオ、玉葱、人参	牛乳
29 金	ヨーグルトチキンカレーライス 精白米、鶏肉、じゃが芋、玉葱、人参、大豆、ヨーグルト、脱脂粉乳		福神漬 大根、なす、きゅうり、れんこん	フルーツカクテル ナタデココ、フルーツカクテル缶(黄桃、洋梨、パイナップル)、さくらんぼ	牛乳

	平均値	エネルギー	たんぱく質	脂 質
小学生		652kcal	23.7g	25.7g
中学生		781kcal	28.4g	30.6g
高校生		720kcal	25.1g	26.8g

(※高校生は牛乳を除く)

★ 材料の都合により、献立が変更になることがあります。ご了承ください。