

# 給食だより 5月号

新年度が始まって、1か月がたちました。子どもたちも新たな環境に少しずつ慣れてきたことでしょう。しかし、疲れもたまってきている時期でもあります。ゴールデンウィークなどもあり生活リズムも乱れやすいので、気をつけましょう。元気に学校生活を送るためにも、早起き早寝をして、きちんと朝食をとり、生活リズムをととのえましょう。



## 朝ごはんをしっかりと食べましょう

### 頭と体を目覚めさせる朝ごはん効果

朝ごはんは、目覚めたばかりの脳の働きを活発にします。起床時の脳や体はエネルギーが切れた状態です。そのため、しっかりとエネルギー源を補給することが大切になります。

わたしたちの体には、時計遺伝子という仕組みがあり、朝ごはんを食べることで1日の活動をスムーズに始めることができるようになります。子どもたちと一緒に朝ごはんをきちんと食べることの大切さを、改めて見直してみたいはかがでしょうか。



## 朝ごはん

## 何を食えば

## いいのかな？

1. 主食は炭水化物が多く、エネルギーになります。
2. 主菜はたんぱく質が多く、体をつくります。
3. 副菜はビタミン、ミネラルが豊富。体の調子をととのえます。
4. 汁物などは水分を補給する役割があります。①～③で足りない栄養素を補います。

**③副菜**  
野菜、果物など

**②主菜**  
魚料理、肉料理、卵料理など

**①主食**  
ごはん、パン、めん類など

**④汁物**  
みそ汁、スープ、牛乳など

朝ごはんはバランスが大切。

①～④をそろえましょう！

## 端午の節句

5月5日に行われる節句で、大昔の中国の厄よけの行事と、日本の田植えに関係する女性のお祭りが結びついたものといわれています。江戸時代になると、男子の成長を祝う行事となりました。菖蒲の節句ともいわれ、菖蒲湯に入ったり、こいのぼりや武者人形を飾ったり、ちまきやかしわもちを食べたりします。

5月6日に「かしわもち」を提供します！お楽しみに！



## 給食予定献立表

令和3年5月

徳島県立川島中学校

日曜	献立内容	材料名(食品名)			栄養価	
		赤 血や肉や骨 になるもの	緑 体の調子を 整えるもの	黄 働く力や熱に なるもの		
3月	憲法記念日					
4火	みどりの日					
5水	こどもの日					
6木	厚揚げと豚肉のみそ煮 牛乳 キャベツの梅肉あえ かぼちゃの天ぷら かしわもち	牛乳 みそ 豚肉 卵 厚揚げ	しょうが れんこん にんじん さやいんげん キャベツ 梅 かぼちゃ	精白米 強化米 油 こんにやく 砂糖 薄力粉 片栗粉 かしわもち	エネルギー(kcal) 824 たんぱく質(g) 28.1 脂質(g) 20.3	
7金	きのこたっぷり ハヤシライス (ごはん)	牛乳 きのこたっぷりハヤシシルウ ごぼうサラダ ごまドレッシング	牛乳 たまねぎ にんじん しめじ にんにく マッシュルーム しいたけ グリーンピース	精白米 強化米 油 ハヤシシルウ ごまドレッシング	エネルギー(kcal) 819 たんぱく質(g) 25.7 脂質(g) 26.9	
10月	ごはん	牛乳 さばのみそ煮 エビフライ ほうれん草の土佐和え ならあえ	牛乳 かつお節 さば みそ キャベツ だいこん にんじん れんこん 干しいたけ	精白米 強化米 油 砂糖 ごま こんにやく	エネルギー(kcal) 856 たんぱく質(g) 36.1 脂質(g) 25.3	
11火	ごはん	牛乳 鶏肉のさつぱり煮 にんじんしりしり こんにやくの田楽 豆腐のみそ汁 鳴門鯛魚醤味付けのり	牛乳 鶏肉 鳴門鯛魚醤味付けのり うずら卵 豆腐 ツナ かつお節 みそ	れんこん えだまめ レモン えのきたけ たまねぎ ねぎ 干しいたけ	精白米 強化米 油 砂糖 こんにやく	エネルギー(kcal) 866 たんぱく質(g) 35.6 脂質(g) 29.0
12水	麻婆丼 (ごはん)	牛乳 麻婆豆腐 揚げ餃子 れんこんのきんぴら 蒸し鶏のサラダ 中華ドレッシング	牛乳 みそ 牛ひき肉 豚ひき肉 豆腐 揚げ餃子 ささみ	たまねぎ にんじん 干しいたけ えだまめ グリーンピース しょうが にんにく ねぎ れんこん きゅうり キャベツ とうもろこし	精白米 強化米 油 砂糖 ラー油 ごま油 片栗粉 中華ドレッシング	エネルギー(kcal) 861 たんぱく質(g) 34.1 脂質(g) 25.5
13木	小麦ごはん	牛乳 大豆入りドライカレー かぼちゃのチーズ焼き ブロッコリーのおかかあえ わかめスープ	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 大豆 わかめ かつお節 たまご チーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ピーマン かぼちゃ ブロッコリー ねぎ パセリ	精白米 強化米 油 カレールウ 砂糖 押麦	エネルギー(kcal) 829 たんぱく質(g) 32.2 脂質(g) 25.8
14金	米粉入り チーズパン	牛乳 鶏肉のトマトソース煮 キャベツとツナのソテー さつまいものレモン煮 にんじんグラッセ 白桃フレッシュ	牛乳 チーズ とり肉 ツナ さつまいも	たまねぎ マッシュルーム にんにく パセリ キャベツ レモン にんじん	米粉入りパン 油 砂糖 白桃フレッシュ バター さつまいも	エネルギー(kcal) 871 たんぱく質(g) 35.0 脂質(g) 27.8
17月	ごはん	牛乳 ますのチーズ焼き 焼きなすのみぞれかけ 高野豆腐と野菜の含め煮 だんご汁	牛乳 チーズ ます 高野豆腐 かつお節	ブロッコリー なす だいこん にんにく たまねぎ にんじん 干しいたけ しょうが えだまめ えのきたけ 糸みつば	精白米 強化米 油 片栗粉 砂糖 白玉団子	エネルギー(kcal) 780 たんぱく質(g) 36.9 脂質(g) 19.6
18火	中間考査					
19水	中間考査					
20木	ごはん	牛乳 阿波のかき揚げ 天つゆ じゃがいものきんぴら アスパラとベーコンのソテー フルーツナタデココ	牛乳 たまご えび ベーコン わかめ	れんこん たまねぎ にんじん えだまめ アスパラガス にんにく みかん バイン もも	精白米 強化米 油 砂糖 さつまいも 薄力粉 片栗粉 じゃがいも こんにやく ごま油 ナタデココ	エネルギー(kcal) 881 たんぱく質(g) 24.8 脂質(g) 23.6
21金	ごはん	牛乳 焼肉 かぼちゃの煮物 切り干し大根のサラダ 豚汁	牛乳 豚肉 牛肉 みそ	たまねぎ にんじん キャベツ ごぼう ピーマン にんにく しょうが だいこん りんご かぼちゃ 切り干し大根 きゅうり ねぎ	精白米 強化米 油 ごま ごま油 片栗粉 砂糖 さつまいも こんにやく	エネルギー(kcal) 886 たんぱく質(g) 31.1 脂質(g) 22.7
24月	ビビンバ (ごはん)	牛乳 ビビンバ(肉みそ・ポイル野菜・ささみ) お豆とかぼちゃのコロッケ 大根の梅おかかあえ	牛乳 きんしたまご 豚ひき肉 かつお節 みそ ささみ	しょうが にんじん だいこん にんにく きゅうり キャベツ ほうれん草 お豆とかぼちゃのコロッケ 梅	精白米 強化米 油 ごま 砂糖 ごま油 脂質(g)	エネルギー(kcal) 830 たんぱく質(g) 28.8 脂質(g) 26.0
25火	小麦ごはん	牛乳 大豆入りきんぴらごぼう 肉団子の照り煮 ほうれん草のごまあえ ヨーグルト	牛乳 みそ 大豆 豚肉 肉団子の照り煮 ヨーグルト	しょうが れんこん にんじん えだまめ ほうれん草 ごぼう	精白米 強化米 油 こんにやく 砂糖 押麦 ごま ごま油	エネルギー(kcal) 757 たんぱく質(g) 27.1 脂質(g) 18.6
26水	ごはん	牛乳 豚キムチ丼 れんこんのはさみ揚げ さつまいもの甘煮 切り干し大根のナムル ドレッシング	牛乳 ロースハム 豚肉 れんこんのはさみ揚げ	キムチ キャベツ いら にんにく 切り干し大根 きゅうり にんじん	精白米 強化米 油 ごま油 砂糖 さつまいも ドレッシング	エネルギー(kcal) 892 たんぱく質(g) 32.3 脂質(g) 29.7
27木	発芽玄米 ごはん	牛乳 さわらの照り焼き 揚げ出し豆腐 大豆のいそ煮 コンソメスープ	牛乳 ひじき ベーコン さわら 油揚げ 豆腐 大豆 かつお節	キャベツ だいこん しょうが にんじん さやいんげん たまねぎ さやえんどう	精白米 強化米 油 砂糖 片栗粉 こんにやく 発芽玄米	エネルギー(kcal) 799 たんぱく質(g) 33.9 脂質(g) 23.6
28金	米粉入り チョコペースト	牛乳 スバゲティナポリタン ブロッコリーのごまあえ きのこのバター炒め とつとチーズ	牛乳 豚ひき肉 チーズ 小魚	にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン にんにく しょうが ブロッコリー エリンギ えのきたけ	米粉入りコッペパン アーモンド チョコペースト バター マカロニスバゲティ 砂糖 ごま	エネルギー(kcal) 824 たんぱく質(g) 31.9 脂質(g) 30.1
31月	ごはん	牛乳 酢豚 ポークしゅうまい キャベツのしょうが炒め 春雨スープ	牛乳 ベーコン 豚肉 ポークしゅうまい	しょうが にんじん たまねぎ ピーマン きくらげ キャベツ だいこん さやえんどう 干しいたけ	精白米 強化米 油 片栗粉 マロニー ごま油 砂糖	エネルギー(kcal) 893 たんぱく質(g) 32.0 脂質(g) 27.9

\* 新型コロナウイルス感染症に関する国の緊急経済対策の補助事業として、11日に「鳴門鯛魚醤味付けのり」、20日に徳島県産わかめを使用した「阿波のかきあげ」を実施します。  
\* 材料その他の都合により献立を変更することがあります。