



5月(前半)献立表

今月の食育目標

バランスの良い食事をしよう

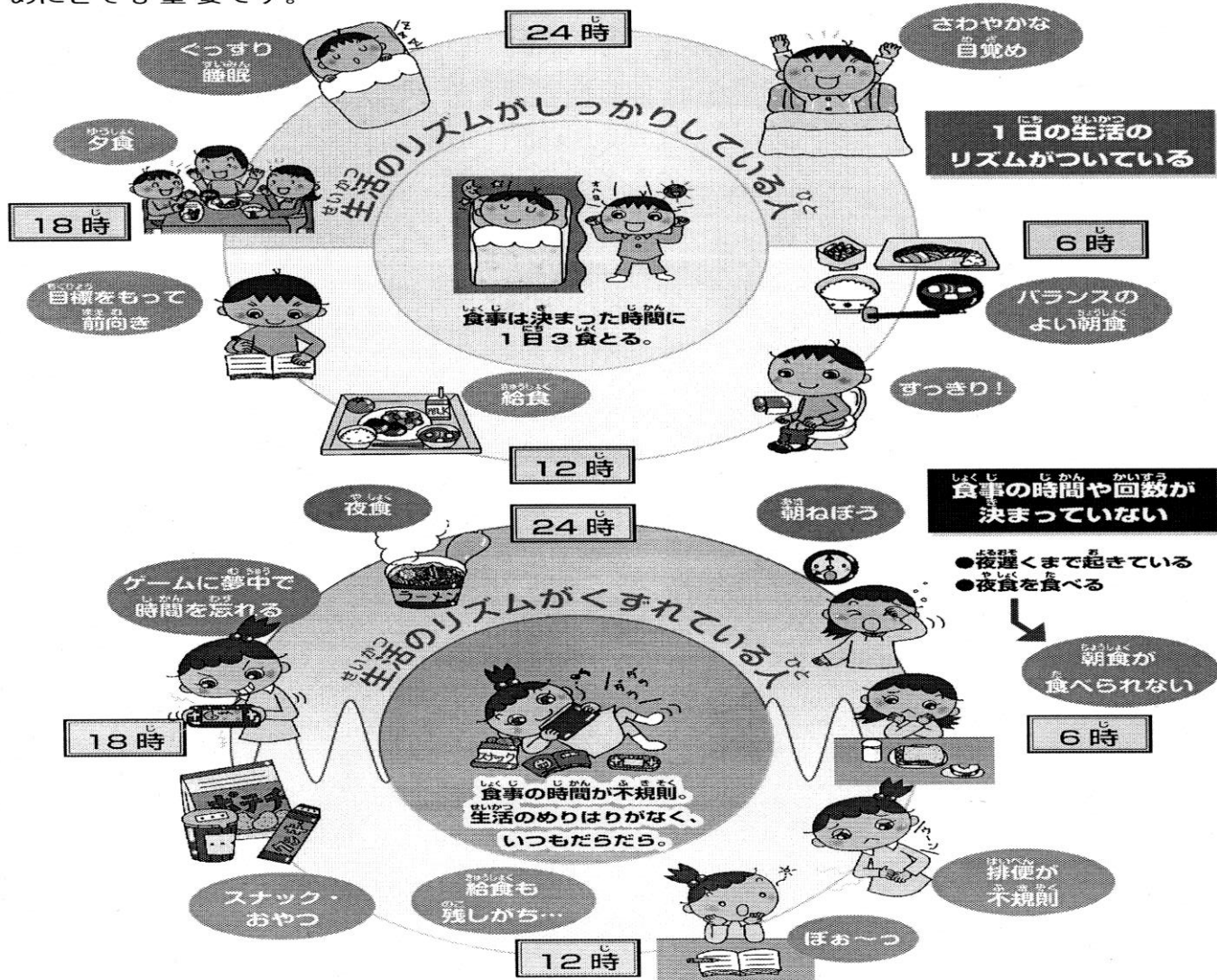
2019年度
真田中学校

日	曜日	予定献立	主な食材						栄養成分		給食室から一言♪			
			主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主に熱や力になる		熱量	塩分				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群						
肉魚卵豆類	牛乳小魚海藻	緑黄色野菜	その他の野菜果物	穀類芋類砂糖	油脂類	たんぱく質	脂質							
7	火	発芽玄米入りごはん					ごはん		822 kcal	2.1 g	こどもの日献立			
		牛乳 かしわもち		牛乳			かしわもち							
		ししゃもの鯉のぼり揚げ		ししゃも			小麦粉	油						
		糸寒天のごま酢和え		糸寒天	にんじん	きゃべつ きゅうり	砂糖	ごま						
		若竹汁	豆腐	わかめ	にんじん	たまねぎ	たけのこ		30.7 g	19 g	かしわ餅			
8	水	発芽玄米入りごはん					ごはん		949 kcal	2.6 g	材料：生地は、上新粉、砂糖、あんは、砂糖、小豆です。			
		牛乳 小魚		牛乳 小魚										
		大豆とほうれん草のカレー	豚肉		にんじん ほうれん草	しょうが にんにく	じゃがいも	油						
		きゃべつとアスパラのサラダ	大豆		ケチャップ	たまねぎ りんご	小麦粉	バター						
		野菜チップス	ハム		にんじん	きゃべつ きゅうり	アスパラガス ホールコーン	れんこん	ごぼう	さつまいも	油	26.1 g	30.2 g	
9	木	発芽玄米入りごはん					ごはん		848 kcal	2.9 g	かしわの葉は、新しい芽が出なければ古い葉が落ちないため、子どもの成長を願う、家系が絶えないという縁起を担ぎ、端午の節句で食べられます。			
		牛乳 抹茶ミルクゼリー		牛乳										
		竹輪と山菜のかき揚げ	ちくわ		にんじん	たまねぎ ごごみ	小麦粉	油						
		小松菜としらすのおかか和え	花かつお		しらす	たまねぎ	砂糖	でん粉						
		じゃがいものみそ汁		わかめ	にんじん	だいこん	はくさい	ねぎ	じゃがいも		23.1 g	19.8 g		
10	金	発芽玄米入りたけのこご飯	鶏肉		にんじん	たけのこ	干しいたけ	ごはん 砂糖		690 kcal	3.3 g			
		牛乳 小魚		牛乳 小魚										
		厚揚げのきのこあんかけ	厚揚げ		にんじん	しめじ えのきだけ	砂糖							
		かぶとわかめの酢の物	かまぼこ	わかめ	にんじん	きゅうり かぶ	でん粉	ごま						
		ふのみそ汁			にんじん	たまねぎ	ほうれん草	えのきだけ	じゃがいも	焼麩	29.1 g	18.2 g		
13	月	発芽玄米入りごはん					ごはん		817 kcal	3.1 g	抹茶ミルクゼリー			
		牛乳 小魚 果物		牛乳 小魚		美生柑								
		えのきと鶏ひきのつくね焼き	鶏肉 卵		さやえんどう	えのきだけ	パン粉							
		信濃路漬け	粉豆腐		油揚げ	にんじん	はくさい もやし	砂糖				ごま		
		凍り豆腐とわかめのみそ汁	凍り豆腐	わかめ	にんじん	たまねぎ	ねぎ	えのきだけ		36.7 g	23.9 g			
14	火	中華麺					中華麺		822 kcal	3.8 g	9日			
		牛乳 小魚 ミニトマト		牛乳 小魚	ミニトマト									
		じゃが丸くん	卵		チーズ	ケチャップ	じゃがいも	油						
		青菜とアスパラのサラダ	ハム				ごまつな もやし	でん粉				砂糖		
		みそラーメンスープ	豚肉		にんじん	にんにく しょうが もやし	ホールコーン	たまねぎ 白菜 たけのこ	ねぎ	でん粉	油	ごま油	34.0 g	23.8 g
15	水	発芽玄米入りごはん					ごはん		802 kcal	1.8 g	材料：寒天・牛乳・砂糖・生クリーム・抹茶・甘納豆 調理室で手作りします。			
		牛乳		牛乳										
		焼き肉丼の具	豚肉		にんじん	にんにく しょうが	ねぎ	でんぶん				油		
		ヨーグルト		ヨーグルト			りんご たまねぎ もやし	ごま						
									33.0 g	21.3 g				
16	木	発芽玄米入りごはん					ごはん		762 kcal	2.5 g	たけのこ			
		牛乳 小魚 ミニトマト		牛乳 小魚		ミニトマト								
		いかみりん	いか				でん粉	油						
		竹林サラダ			にんじん	たけのこ	ホールコーン	きゃべつ				きゅうり		
		新たまねぎと小松菜のみそ汁			にんじん	たまねぎ	ごまつな	えのきだけ	じゃがいも	マヨネーズ	29.6 g	20.0 g		
17	金	発芽玄米入りごはん					ごはん		710 kcal	2.6 g	春の旬の代名詞ともいえるたけのこ。竹の若芽で成長が早く10日で竹に成長するといわれています。			
		牛乳 果物		牛乳		メロン								
		豚キムチ	豚肉		葉ねぎ	たまねぎ	もやし	砂糖				油		
		春雨サラダ			にんじん	たけのこ	キムチ	でん粉				春雨		
		青菜ときこの卵スープ	鶏肉	卵	にんじん	きゅうり	きゃべつ	はくさい	しめじ	チンゲンサイ	ごまつな	でん粉	27.8 g	14.4 g

献立は都合により変更します。

健康づくりは生活リズムと食事から

私たちの体は、1日の節である一定のリズムに従って活動しています。おなかがすくのも眠くなるのも、このリズムのひとつです。生活リズムが崩れると健康に異常が出やすくなります。草寝・草起き、規則正しく食事をとることは体のリズムをととのえ、維持するためにとっても重要です。



脳のエネルギー源＝ブドウ糖

ご飯やパンのでんぷんは体内で分解されてブドウ糖になります。ブドウ糖は脳や体のエネルギー源ですが、体内に貯められる量が限られています。体は睡眠中もエネルギーを使うため、夕食で補給したブドウ糖も、朝にはなくなっています。毎日朝ごはんを食べてしっかりエネルギーを補給しましょう。



毎日、炭水化物をとりましょう

脳や体の活動に必要なブドウ糖は、体内にあまり貯めておけません。体にブドウ糖をしっかり補給するためにも、ご飯などの主食を、3食しっかり食べることが大切です。

炭水化物と一緒にとりたいビタミンB1

炭水化物がエネルギーとして使われるためには、ビタミンB₁が必要です。ビタミンB₁を多く含む大豆や卵も一緒に食べるようにしましょう。

朝ごはんを食べないと... 登校しても授業に集中できず... 「疲れやすい」・「腹痛」・「イライラする」など

↓

朝ごはんを食べると...

脳

脳の栄養となり、授業に集中できます。

体

元気に運動ができます。集中力がつき、けがを防ぎます。

みんなで食べる食事の大切さ

生活習慣病の予防を目的とする「健康日本21 (国民健康づくり運動)」では、「心の健康づくり」も目標として含まれています。1日1食でも、家族が集まって食事をとることによって、心が安定し、適切な食習慣が身につきます。食事は毎日楽しく食べましょう!