

5月(後半)献立表

今月の食育目標：バランスの良い食事をしよう

令和8年度
真田中学校

| 日 | 牛乳 | 予定献立 | 主な食材 | | | | | | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 今月の メッセージ☆ |
|---------|----|-----------------|--------------|----------------|---------------|------------------------|----------------|-------------|--|---------------|
| | | | 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 | | | |
| | | | 1群 肉魚卵豆類 | 2群 牛乳小魚海藻 | 3群 緑黄色野菜 | 4群 その他の野菜果物 | 5群 穀類芋類砂糖 | 6群 油脂類 | | |
| 19 火 | ○ | 発芽玄米入りご飯 | | | | | 精白米,発芽玄米,強化米 | 851 kcal | 新年度が 始まって てた活面新 一、リ、年 元ズ疲度 を気ムれか スにもも姥 夕学れたま 1校れまっ ト生やりて さ活すや いすか せをいすか ま送かい月 したる時か よう思期た うめいかち 。にまとま もす思し 早。いた 寝改ま 。めす新 早て。た 起生ゴな をリル境 をしズデに 、ムン少 きをウし ち整イす つとまク慣 朝食よあて をうりき と。、た つま生反 | |
| | | 牛乳&小魚 | | 牛乳,小魚 | | | | 25 g | | |
| | | ごぼうチップス | | | ごぼう | | でんぶん,三温糖 | 28.6 g | | |
| | | 福神漬けあえ | かつお節 | | キャベツ,きゅうり,福神漬 | | | 3.0 g | | |
| | | ポークカレー | 豚肉 | | にんじん,パセリ | にんにく,たまねぎ,セロリ | じゃがいも,小麦粉,はちみつ | サラダ油,バター | | |
| 20 水 | ○ | 発芽玄米入りわかめご飯 | | | | | 精白米,発芽玄米,強化米 | 728 kcal | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | 31.8 g | | |
| | | 肉じゃが | 豚肉 | | にんじん,さやいんげん | たまねぎ | 三温糖,しらたき,じゃがいも | サラダ油 | | 18.5 g |
| | | こぎつねサラダ | 油揚げ,かつお節 | | ごまつな | キャベツ,もやし | 上白糖 | サラダ油,ごま | | 3.3 g |
| | | 大根とえのきのみそ汁 | 木綿豆腐,味噌 | | にんじん,ごまつな | だいこん,えのきたけ,ねぎ | | | | |
| 21 木 | ○ | 発芽玄米入りご飯 | | | | | 精白米,発芽玄米,強化米 | 725 kcal | | |
| | | 牛乳&小魚&甘夏 | | 牛乳,小魚 | | 甘夏 | | 31.9 g | | |
| | | 白身魚レモンしょうゆがけ | ホキ | | 青しそ | レモン果汁 | でんぶん,三温糖 | ひまわり油 | | 15.7 g |
| | | 春のたきあわせ | さつま揚げ | | にんじん,アスパラガス | たけのこ,ふき | こんにやく,三温糖 | | | 3.4 g |
| | | えのきのみそ汁 | 木綿豆腐,味噌 | | ほうれんそう | たまねぎ,えのきたけ,はくさい | | | | |
| 22 金 | ○ | 発芽玄米入りご飯 | | | | | 精白米,発芽玄米,強化米 | 763 kcal | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | 33.8 g | | |
| | | 大豆入り和風ハンバーグ | 鶏ひき肉,豚ひき肉,大豆 | | | たまねぎ,えのき米,だいこん | パン粉,三温糖 | サラダ油 | | 24.7 g |
| | | あっさりポテトサラダ | ツナ | | ごまつな | キャベツ | じゃがいも,上白糖 | サラダ油 | | 3.0 g |
| | | きぬさやのみそ汁 | 油揚げ,味噌 | | にんじん,さやえんどう | たまねぎ,えのきたけ | | | | |
| 25 月 | ○ | 発芽玄米入りご飯 | | | | | 精白米,発芽玄米,強化米 | 741 kcal | アスパラ ガス れバ田き2 てら地あ1 いガてわ日 ますとせの すをれー 。取たに春 リアはの 入ス真た | |
| | | 牛乳&小魚&美生柑 | | 牛乳,小魚 | | 美生柑 | | 31.1 g | | |
| | | 厚揚げのみそ炒め | 生揚げ,豚肉,味噌 | | にんじん | たまねぎ,干し椎茸 | 三温糖 | サラダ油 | | 23.2 g |
| | | 切干大根のサラダ | | のり | にんじん | 切干大根,きゅうり,キャベツ | 三温糖 | 卵不使用マヨネーズ | | 2.4 g |
| | | 五目野菜スープ | 鶏肉 | | にんじん,ごまつな | ねぎ,しょうが,たまねぎ,たけのこ,はくさい | | サラダ油 | | |
| 26 火 | ○ | ソフト麺 | | | | | ソフト麺 | 819 kcal | 春野菜 野たです春 菜けす。野 をの。春は 食こ5野は べな月菜そ てどののは 、春献、名 春野菜いと 楽をも冬り した春をり みくキ耐 まんべ抜に よ取ツい収 うりやて種 。入新旬で れじをきる てや迎る みがえ旬 まいるの しもの野 た、て菜 。ア、の 栄ス栄こ 養バ養と 豊ラたを 富ガつ指 なスぶし 春、りま | |
| | | 牛乳&小魚 | | 牛乳,小魚 | | | | 34 g | | |
| | | さつま芋と大豆の甘辛煮 | 大豆 | | | | さつまいも,てんぶん,三温糖 | ひまわり油 | | 23.9 g |
| | | ごまびたし | | | にんじん,ほうれんそう | キャベツ,もやし | 上白糖 | ごま | | 2.5 g |
| | | かやく汁 | 豚肉,油揚げ,焼き竹輪 | | ほうれんそう | たまねぎ,はくさい,えのきたけ,ねぎ | しらたき,三温糖,てんぶん | | | |
| 27 水 | ○ | 発芽玄米入りご飯 | | | | | 精白米,発芽玄米,強化米 | 800 kcal | | |
| | | 牛乳&フルーツヨーグルト | | 牛乳,ヨーグルト,生クリーム | | パイン缶,みかん缶 | | 36.1 g | | |
| | | ピビンバ丼の具 | 豚肉,錦糸卵 | | チンゲンサイ,にんじん | ぜんまい,もやし,ねぎ | 三温糖 | サラダ油 | | 22.0 g |
| | | 系寒天とツナのサラダ | ツナ | 系寒天 | にんじん | | 上白糖 | | | 3.3 g |
| | | なめこ汁 | 木綿豆腐,味噌 | | にんじん | たまねぎ,なめこ,だいこん,ねぎ | | | | |
| 28 木 | ○ | 発芽玄米入りご飯 | | | | | 精白米,発芽玄米,強化米 | 796 kcal | | |
| | | 牛乳&小魚 | | 牛乳,小魚 | | | | 31.6 g | | |
| | | ヤンニョムチキン | 鶏肉 | | | にんにく | 小麦粉,てんぶん,上白糖 | ひまわり油,ごま油 | | 27.7 g |
| | | 春雨サラダ | ハ | | にんじん | きゅうり,キャベツ,もやし | はるさめ,上白糖 | サラダ油,ごま油,ごま | | 3.0 g |
| | | わかめスープ | 系かまぼこ,木綿豆腐 | わかめ | | しょうが,ねぎ,たまねぎ,えのきたけ | | | | |
| 29 金 | ○ | 発芽玄米入りご飯 | | | | | 精白米,発芽玄米,強化米 | 762 kcal | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | 36.4 g | | |
| | | 揚げかつおの新玉ねぎソースあえ | かつお | | 青しそ | たまねぎ,にんにく | てんぶん,じゃがいも,三温糖 | ひまわり油 | | 20.8 g |
| | | 大根とじゃこのサラダ | | しらす干し | ごまつな | だいこん,きゅうり | | ごま油 | | 2.9 g |
| | | 豆腐と長ねぎのみそ汁 | 油揚げ,木綿豆腐,味噌 | | | はくさい,えのきたけ,ねぎ | | | | |

都合により献立が変更になることがあります。ご理解のうえ、ご協力よろしくお願いいたします。

食育だより

令和8年5月
真田中学校

給食は「食べる勉強の時間」です

給食時間は、ただ単にお昼ごはんを食べるための時間ではありません。その日の献立や食材について、「どんな食べ物なのか」を、実際に**自分の目と口(舌)で、しっかり味わいながら学ぶ時間**です。学校では、栄養教諭が作成した献立に関する資料をもとに、担当が「どんな味がするかな？ ひと口は食べてみよう！」と声をかけています※。子どもたちの「**味覚の幅**」を広げるためにも「**新しい味との出会い**」はとても大切なものだと考えています。※学校ではお子さんに無理に食べさせたり、完食を強いたりすることはありません。食物アレルギー等については十分に配慮しています。



保護者のみなさんへ

子どもたちの「味覚」を育てるために

味覚は、離乳期に始まる食体験によってつくられていきます。味覚には、「甘味」「塩味」「酸味」「苦味」「うま味」の5つの基本の味があります。このうち、本能的に子どもが好む味は甘味、塩味、うま味ですが、その他の味は、食事という毎日の体験で学習し、覚えていく味と考えられています。そのため給食では、いろいろな味に出会う機会をできるだけ、たくさん提供していくことを心がけています。学校給食では、子どもたちの味覚を育てるために次のことに配慮しています。ご家庭でも参考にさせていただいたら幸いです。

1. 手作りと薄味を心がけています

食品本来の味が分かり、食塩の取り過ぎを防ぐために手作りし薄味を心がけています。市販の加工済み食品は、味付けを大人向けに強めにしているものが多いので、ご家庭で利用するときには食塩の取り過ぎに注意しましょう。



2. 旬のおいしさを味わいましょう

子どもたちが、まだ食べたことのないものや、知らない食べ物が多いのは当たり前です。だからこそ、できるだけ本物のおいしい味のする、採れたての野菜や果物、魚などの旬の食材をぜひ食べさせてあげたいと考え、給食に取り入れています。子どもの味覚は正直ですから、おいしければ必ず食べます。



3. 大人がおいしそうに食べましょう

周りの大人がおいしそうに食べていれば、子どもは「おいしいのかな...」と興味をもちます。また給食時間に先生やお友だちと楽しく食べることで、新しい食べ物や知らない料理に関心を持ち、「食べてみようかな...」とチャレンジする意欲が生まれてきます。



子どもの成長とともに食の幅を広く豊かに

成長とともに、楽しい雰囲気の中でさまざまな食べ物や料理にふれて、興味・関心を持ち、食べられるものの幅が広がっていくことは、その子の人生をより豊かなものにしていきます。

