

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

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			
1金	○	発芽玄米入りご飯	こどもの日献立					精白米,発芽玄米,強化米	831 kcal	食育目標 よか給え心今 うに食も1との しべ栄日も食育 しまま養3に食 ししバ食元目 よよラバ気標 う。スン健 家をス康バ て考のにラ のえ良過ン 食ていゴス 事献食すの も立事た良 栄ををめい 養立とに食 ばてるは事 うてこ生を ンいと活し スマがりよ よす大スう くの切ム 食ててで べしす整 す。	
		牛乳&柏餅		牛乳				かしわもち	32 g		
		ししゃもの鯉のぼり揚げ		ししゃも,あおのり				はなころも	25.8 g		
		春キャベツとアスパラのサラダ	ハム		アスパラガス,にんじん	キャベツ,きゅうり,コーン			卵不使用マヨネーズ		2.7 g
		若竹汁	木綿豆腐	わかめ	にんじん	たまねぎ,たけのこ					
7月	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米,強化米	740 kcal	こどもの日献立 おサ汁な1 祝ラ、さ日 はつツッ は少 すデは成し 。ザキ長早 イヤをめ トベ願の はつツッ はこやてこ どア、ど もスぐも のパンの 日ラぐ日 なんの らど伸お てのび祝 は春るい の野た献 か菜け立 しをの わ使こ もつをす ちた使。 を春つ主 食らた食 べし若は てい竹み		
		牛乳&小魚		牛乳,小魚						30.0 g	
		千草卵焼き	凍り豆腐,卵		にんじん,ほうれんそう	干し椎茸,たけのこ,ねぎ		三温糖		25.2 g	
		コールスローサラダ	ハム		パセリ	キャベツ,たまねぎ,きゅうり		上白糖		卵不使用マヨネーズ	2.8 g
		真田汁	生揚げ,味噌		にんじん,こまつな	えのきたけ,はくさい,しめじ,ねぎ					
8金	○	きな粉揚げパン	きな粉				コッペパン,上白糖	859 kcal	こどもの日献立 おサ汁な1 祝ラ、さ日 はつツッ は少 すデは成し 。ザキ長早 イヤをめ トベ願の はつツッ はこやてこ どア、ど もスぐも のパンの 日ラぐ日 なんの らど伸お てのび祝 は春るい の野た献 か菜け立 しをの わ使こ もつをす ちた使。 を春つ主 食らた食 べし若は てい竹み		
		牛乳		牛乳						39.5 g	
		鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉			マーマレード				31.5 g	
		フレンチサラダ			にんじん,ブロッコリー	キャベツ,きゅうり,コーン		上白糖		オリーブ油	3.6 g
		白菜とベーコンのスープ	ベーコン		にんじん	しょうが,ねぎ,たまねぎ,はくさい,たけのこ,干し椎茸		はるさめ			
11月	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米,強化米	751 kcal	こどもの日献立 おサ汁な1 祝ラ、さ日 はつツッ は少 すデは成し 。ザキ長早 イヤをめ トベ願の はつツッ はこやてこ どア、ど もスぐも のパンの 日ラぐ日 なんの らど伸お てのび祝 は春るい の野た献 か菜け立 しをの わ使こ もつをす ちた使。 を春つ主 食らた食 べし若は てい竹み		
		牛乳&小魚		牛乳,小魚						27.6 g	
		豆腐のグラタン	木綿豆腐,ツナ	チーズ		たまねぎ				サラダ油,卵不使用マヨネーズ	26.4 g
		キラキラ海藻サラダ		海藻サラダ		キャベツ,きゅうり,コーン		上白糖		サラダ油	3.0 g
		ABCスープ	ベーコン		にんじん,パセリ,こまつな	たまねぎ,しめじ,コーン,セロリー		ABCマカロニ			
12火	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米,強化米	751 kcal	こどもの日献立 おサ汁な1 祝ラ、さ日 はつツッ は少 すデは成し 。ザキ長早 イヤをめ トベ願の はつツッ はこやてこ どア、ど もスぐも のパンの 日ラぐ日 なんの らど伸お てのび祝 は春るい の野た献 か菜け立 しをの わ使こ もつをす ちた使。 を春つ主 食らた食 べし若は てい竹み		
		牛乳&小魚		牛乳,小魚						33.1 g	
		松風焼き	鶏ひき肉,味噌			しょうが,ねぎ,たまねぎ		三温糖,パン粉,でんぶん		ごま	20.7 g
		しょうが風味サラダ		しらす干し	にんじん	キャベツ,きゅうり,しょうが		上白糖		ごま油	2.7 g
		みそけんちん汁	木綿豆腐,味噌		にんじん	だいこん,ごぼう,えのきたけ,ねぎ		じゃがいも		ごま油	
13水	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米,強化米	848 kcal	こどもの日献立 おサ汁な1 祝ラ、さ日 はつツッ は少 すデは成し 。ザキ長早 イヤをめ トベ願の はつツッ はこやてこ どア、ど もスぐも のパンの 日ラぐ日 なんの らど伸お てのび祝 は春るい の野た献 か菜け立 しをの わ使こ もつをす ちた使。 を春つ主 食らた食 べし若は てい竹み		
		牛乳&手作り抹茶ミルクプリン		牛乳,生クリーム						35 g	
		アジフライ	あじ					小麦粉,はなころも,パン粉		ひまわり油	24.7 g
		かぶとキャベツのさっぱりサラダ				かぶ,きゅうり,キャベツ,レモン果汁		上白糖		オリーブ油,ごま	2.9 g
		きのこの沢煮椀	豚肉		こまつな	えのきたけ,ほんしめじ,干し椎茸,なめこ,ねぎ					
14木	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米,強化米	711 kcal	こどもの日献立 おサ汁な1 祝ラ、さ日 はつツッ は少 すデは成し 。ザキ長早 イヤをめ トベ願の はつツッ はこやてこ どア、ど もスぐも のパンの 日ラぐ日 なんの らど伸お てのび祝 は春るい の野た献 か菜け立 しをの わ使こ もつをす ちた使。 を春つ主 食らた食 べし若は てい竹み		
		牛乳&小魚&甘夏		牛乳,小魚		甘夏				32.3 g	
		豚キムチ	豚肉		葉ねぎ	たまねぎ,もやし,たけのこ,キムチ		三温糖,でんぶん		サラダ油	18.2 g
		海藻と青大豆のサラダ	青大豆	海藻サラダ	水菜	きゅうり,キャベツ		上白糖		サラダ油,ごま油	3.3 g
		中華風卵スープ	卵,なると		にら	ねぎ,しょうが,はくさい,たまねぎ		でんぶん		ごま油	
15金	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米,強化米	733 kcal	こどもの日献立 おサ汁な1 祝ラ、さ日 はつツッ は少 すデは成し 。ザキ長早 イヤをめ トベ願の はつツッ はこやてこ どア、ど もスぐも のパンの 日ラぐ日 なんの らど伸お てのび祝 は春るい の野た献 か菜け立 しをの わ使こ もつをす ちた使。 を春つ主 食らた食 べし若は てい竹み		
		牛乳		牛乳						29.4 g	
		いかみりん	いか					でんぶん,米粉,三温糖		ひまわり油	21.5 g
		竹林サラダ			にんじん	たけのこ,キャベツ,きゅうり,コーン				卵不使用マヨネーズ	2.4 g
		新玉ねぎと小松菜のみそ汁	油揚げ,味噌		にんじん,こまつな	たまねぎ,えのきたけ		じゃがいも			
18月	○	発芽玄米入りご飯	和食の日(健康を考える日)献立					精白米,発芽玄米,強化米	735 kcal	こどもの日献立 おサ汁な1 祝ラ、さ日 はつツッ は少 すデは成し 。ザキ長早 イヤをめ トベ願の はつツッ はこやてこ どア、ど もスぐも のパンの 日ラぐ日 なんの らど伸お てのび祝 は春るい の野た献 か菜け立 しをの わ使こ もつをす ちた使。 を春つ主 食らた食 べし若は てい竹み	
		牛乳&小魚		牛乳,小魚					34.1 g		
		さばの梅みそ煮	まさば,味噌			しょうが,梅干し		三温糖			21.2 g
		ひじきのサラダ	ツナ	ひじき	にんじん	キャベツ,きゅうり		上白糖	サラダ油		3.2 g
		かきたま汁	糸かまぼこ,卵		にんじん,こまつな	たまねぎ,干し椎茸		でんぶん			

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ひいたします。



食育だより

令和8年5月
真田中学校

さわやかな季節になりました！

新学期が始まってほぼ1か月、新しい学年やクラスでの生活にも慣れ、ホッとする半面、疲れも出てきやすい頃です。グラウンドでの活動も多くなっていますので、お子さんが心も体も元気に毎日の学習や運動に取り組むことができるよう、「夜は早めに寝て、朝早く起きて、朝ごはんをしっかり食べる」といった、「規則正しい生活をぜひ、心がけていただきたい」と思います。



健康維持と学力アップのカギは、早寝・早起き・朝ごはん！

早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

朝ごはん

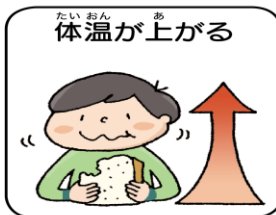


夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

朝ごはんの効果



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が自覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が自覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が自覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が自覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

5月5日は、端午の節句

～かしわもち(柏餅)豆知識～

上新粉を練って作ったもちの中にあんこを入れて、柏の葉で包んで蒸した和菓子です。柏の葉は、新しい芽が出るまで古い葉が落ちません。そのため「跡継ぎがいなくなる」という縁起のよい食べ物として、5月5日の端午の節句に食べるようになりました。柏の葉には抗菌成分があり、冷蔵庫のなかった昔は食品を保護する天然の包装材として重宝されました。



★4月16日、お花見給食を実施しました！調理の先生方が朝早くから、約235食分の桜弁当を一つ一つ丁寧に詰めて作っていただきました。生徒からも「美味しかった」との言葉が聞けて頑張った甲斐があったと話されていました。



