

給食だより 5月

呉市教育委員会
学校施設課

新緑がまぶしい季節になりました。新学期が始まって1か月、新しい学年・学級にもなれてきた頃でしょう。

季節が移り変わるこの時期は、緊張がほぐれて疲れの出やすい時です。

疲れをためないように、早寝早起きをして、きちんと朝食をとり、元気に登校しましょう！！

朝ごはんを元気に1日をスタートしよう！

朝からだるい、集中力がないという人はいませんか？朝ごはんを食べると、においをかいだり、かんだり、味わったり、のみ込んだりすることで脳が刺激を受けます。さらに、胃腸が動き始め、体温が上がって、体全体が目覚めていきます。

いつもより少し早く起きて朝ごはんをしっかり食べ、1日の生活リズムをととのえましょう。



いろいろな食品を食べましょう！！

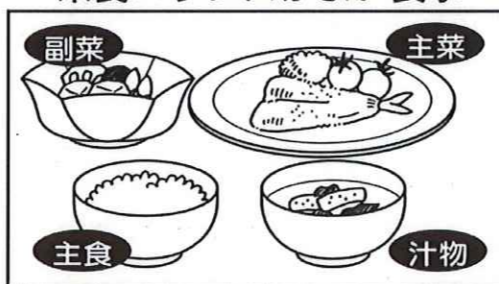
おにぎり、ラーメンなど炭水化物に偏ると、ビタミンB群が不足しエネルギーがうまく燃焼されず、疲れを感じやすい体になる可能性があります。

たんぱく質などの主菜はもちろん、野菜・海藻などの副菜を合わせると、ビタミン・ミネラルを豊富に体の中に摂り込むことができます。

中学校給食は、主食・主菜・副菜・汁物（週1回程度）・牛乳など栄養バランスを考えて、献立を作成しています♪

心がけよう！

栄養バランスがよい食事



旬の味

じゃがいも

じゃが芋の収穫は、春と秋。一般的に春に収穫されたじゃが芋を「新じゃが」と呼びます。じゃが芋のビタミンCは、でんぷんがビタミンCを包み込んで保護するので、加熱しても壊れにくいのが特徴です。ビタミンCは、風邪の予防や疲労回復、肌荒れなどに効果があります。また、豊富に含まれるカリウムには、高血圧を予防する働きがあります。給食の献立にも多く取り入れています！！



たけのこ

たけのこは、食物繊維の多い食べ物です。歯ごたえがあり満腹感があるので、食べすぎの予防にもなります。

今月の給食では、「豚肉とたけのこの甘酢炒め」と「たけのこごはん」で使われています。



地産地消



給食で使用しているお米は、広島県産です！

（参考資料：給食&食育だよりセレクトブック（少年写真新聞社））

平成30年5月 中学校給食献立表

月	火	水	木	金
<p>◆7月から給食を希望される場合・・・21日（月）までに学校へ中学校給食変更申込書を提出してください。（月単位で変更できます）</p>	<p>1 ごはん、牛乳 白身魚タルタルソースかけ きのこスパゲティ 野菜炒め ごぼうサラダ わかめスープ</p> <p>摂取しにくい食物繊維：ごぼう エネルギー 849 kcal</p>	<p>2 ごはん、牛乳 牛肉のカレー炒め ミートマカロニ 洋風ふくめ煮 キャベツとツナのさっぱり和え</p> <p>旬の食材：キャベツ エネルギー 801 kcal</p>	<p>3 憲法記念日</p> <p>憲法記念日</p>	<p>4 みどりの日</p> <p>みどりの日</p>
<p>7 ごはん、牛乳 豚肉のしょうが炒め ブロッコリーおかがらめ ミートスパゲティ ポテトサラダ</p> <p>エネルギー 856 kcal</p>	<p>8 麦ごはん、牛乳 ドライカレー ほうれん草のソテー さわやか和え 黄桃缶 チーズ</p> <p>摂取しにくい鉄：ほうれん草 エネルギー 772 kcal</p>	<p>9 ごはん、牛乳 さわらのみそマヨネーズ焼き ごま和え 豚肉のピリ辛炒め さつまいもフライ</p> <p>旬の食材：さわら エネルギー 898 kcal</p>	<p>10 クロワッサン、牛乳 焼きそば ひよこ豆のトマト煮 白身魚のから揚げ ほうれん草のスープ</p> <p>不足しがちな豆類：ひよこ豆 エネルギー 850 kcal</p>	<p>11 ごはん、牛乳 ホイコーロー 揚げしゅうまい ナムル ヨーグルト</p> <p>摂取しにくいカルシウム：ヨーグルト エネルギー 866 kcal</p>
<p>14 不足しがちな豆類：大豆 エネルギー 834 kcal</p>	<p>15 摂取しにくいカルシウム：小松菜 エネルギー 815 kcal</p>	<p>16 旬の食材：さわら エネルギー 887 kcal</p>	<p>17 ごはん、牛乳 デミグラスソースハンバーグ ポイルキャベツ 春雨の炒め煮 じゃがいものソテー</p> <p>旬の食材：じゃが芋 エネルギー 840 kcal</p>	<p>18 ごはん、牛乳 ささみのチーズフライ 三色ソテー マカロニサラダ 切り昆布の煮付け</p> <p>不足しがちな海藻類：切り昆布 エネルギー 807 kcal</p>
<p>21 ごはん、牛乳 さばの竜田揚げ キャベツの昆布和え 炒めピーマン きんぴらごぼう わかめ汁</p> <p>摂取しにくい食物繊維：ごぼう エネルギー 837 kcal</p>	<p>22 旬の食材：じゃが芋 エネルギー 850 kcal</p>	<p>23 たけのこごはん、牛乳 さけのフライ ウインナーとたまねぎのケチャップ煮 親子煮 ブロッコリーの中華和え</p> <p>旬の食材：たけのこ エネルギー 815 kcal</p>	<p>24 麦ごはん、牛乳 カレー 豚しゃぶのおろしソースかけ スパゲティサラダ パイン缶</p> <p>エネルギー 823 kcal</p>	<p>25 ごはん、牛乳 チキンカツのトマトソースかけ ツナポテト 糸こんにゃくとひき肉の炒め煮 フレンチサラダ</p> <p>エネルギー 815 kcal</p>
<p>28 ごはん、牛乳 鶏肉のから揚げ キャベツのコンソメ炒め ひじきの炒め煮 かぼちゃのチーズ和え</p> <p>不足しがちな海藻類：ひじき エネルギー 885 kcal</p>	<p>29 わかめごはん、牛乳 生揚げとキャベツのみそ炒め さつまいもスティック 中華サラダ ヨーグルト</p> <p>摂取しにくいカルシウム：ヨーグルト エネルギー 894 kcal</p>	<p>30 ごはん、牛乳 白身魚の磯辺揚げ じゃがソーセージ 牛肉とごぼうの煮物 にんじんの卵とじ</p> <p>摂取しにくい食物繊維：ごぼう エネルギー 858 kcal</p>	<p>31 クロワッサン、牛乳 スパゲティイタリアン 豚肉の甘酢炒め ブロッコリーのソテー キャベツのスープ</p> <p>摂取しにくい食物繊維：キャベツ エネルギー 803 kcal</p>	

※献立によっては、揚げ物等で牛乳や卵を使用しています。詳しくは裏面をご覧ください。

※この献立は、呉市での基本であり、各校の行事によって、給食を実施しない日もあります。