



給食だより

能美市学校給食センター

若葉が目まぶしく、初夏の風を感じる季節になりました。昔から五月病という言葉があるように、新しい環境の中でたまった疲れが出てくる時季でもあります。早寝・早起きをし、食事をしっかりとって、元気な心と体をつくりましょう。

早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムを整えよう

朝寝坊や夜ふかしが続くと、体内時計のリズムが夜型化します。すると、時差ぼけのような状態になり、体調不良を起こしやすくなってしまいます。この時差ぼけ状態をくり返していると、肥満や生活習慣病を引き起こしやすくなります。

毎日、早寝・早起き・朝ごはんを心がけて、規則正しい生活リズムを整えましょう。

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しましょう。

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、朝食をとしましょう。

～知って得する「早寝早起き朝ごはん」知識クイズ～



早寝早起き朝ごはんについて、みなさんはどれくらい知っていますか？
下の()に○×を入れてみましょう。



- Q1 平日に睡眠が足りなくても週末にたくさん眠れば問題ない ()
- Q2 帰宅した後、夕方に仮眠をとると勉強の効率が上がる ()
- Q3 寝る前にスマートフォンを見たりゲームをすると眠れなくなる ()
- Q4 寝る前に激しい運動をするとよく眠れる ()
- Q5 試験前日はなるべく遅くまで眠らないで、勉強した方がよい ()
- Q6 睡眠時間を減らすとたくさんのことができてよい ()
- Q7 朝型の方は夜型の人より勉強やスポーツの成績が良い ()
- Q8 睡眠不足が続くと深刻な病気のリスクを高める ()
- Q9 朝食を抜くとやせられる ()
- Q10 食べる量が同じでも夜遅い時間に食べると太る ()

答えは下にあります。詳しい解説は、文部科学省のホームページに記載されていますので、ぜひ見てください。



文部科学省 早寝早起き朝ごはんて輝く君の未来

検索

令和7年度

5月給食献立表

能美市学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくるものになる	緑の食品 体の調子を整える	黄の食品 エネルギーのもとになる	1食あたり標準量 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量
1	木	ごはん	牛乳	ししゃも天ぷら キャベツの青じそ和え 五月汁 かしわもち	牛乳、ししゃも天ぷら、かまぼこ、絹ごし豆腐、わかめ	キャベツ、きゅうり、にんじん、青じそ、たけのこ、えのきたけ、いんげん	ごはん、油、砂糖、かしわもち	608 778 19.4 24.7 15.4 19.5
2	金	ごはん	牛乳	ポークシューマイ はるさめサラダ マーボー豆腐	牛乳、ポークシューマイ、豚ひき肉、大豆、木綿豆腐	きゅうり、もやし、にんじん、しょうが、にんにく、たまねぎ、たけのこ、干しいたけ、ねぎ	ごはん、はるさめ、砂糖、ごま油、油、片栗粉	644 840 27.7 35.2 18.8 22.7
5	月			こどもの日				
6	火			振替休日				
7	水	米粉パン	牛乳	ハンバーグケチャップソース スナップエンドウのサラダ 大根のスープ チーズ	牛乳、ハンバーグ、鶏肉、チーズ	キャベツ、スナップエンドウ、にんじん、たまねぎ、大根、パセリ	米粉パン、砂糖、オリーブ油、油	592 706 31.1 37.5 24.8 29.8
8	木	ごはん	牛乳	大豆とえびのごまからめ 新じゃがのそぼろ煮	牛乳、大豆、えび、豚ひき肉	にんじん、コーン、しょうが、こんにゃく、たまねぎ、小松菜	ごはん、片栗粉、油、砂糖、白いりごま、じゃがいも	655 846 26.8 33.5 21.4 25.6
9	金	ごはん	牛乳	さつま揚げの三味焼き たくあん和え カレーうどん	牛乳、さつま揚げ、豚肉、うす揚げ	ねぎ、しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり、にんじん、たくあん、たまねぎ、しめじ	ごはん、ごま油、砂糖、油、米粉うどん、カレールー	600 788 24.2 30.4 15.4 18.1
12	月	麦ごはん	牛乳	豚丼 なめこの赤だし汁 オレンジ	牛乳、豚肉、絹ごし豆腐、うす揚げ、みそ、赤だしみそ	たまねぎ、にんじん、こんにゃく、ねぎ、なめこ、オレンジ	麦ごはん、油、砂糖、片栗粉	590 758 25.0 30.8 16.8 19.5
13	火	ごはん	牛乳	鶏肉と新ごぼうの揚げからめ 高野豆腐の卵とじ	牛乳、鶏肉、豚肉、高野豆腐、卵	しょうが、ごぼう、たまねぎ、にんじん、枝豆、干しいたけ、小松菜	ごはん、片栗粉、米粉、油、砂糖、じゃがいも	699 903 30.3 37.7 26.4 32.0
14	水	ミルクロール	牛乳	オムレツ スパゲティナポリタン コーンチャウダー	牛乳、オムレツ、ポークウィンナー、鶏肉、生クリーム	にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン、パセリ	ミルクロール、スパゲティ、オリーブ油、砂糖、油、じゃがいも、米粉、バター	668 823 25.6 30.9 26.3 33.1
15	木	ごはん	牛乳	揚げギョーザ もやしのナムル あさり入り八宝菜	牛乳、豚肉入りぎょうざ、あさり、豚肉	もやし、きゅうり、にんじん、しょうが、たまねぎ、たけのこ、干しいたけ、白菜、チンゲンサイ	ごはん、油、砂糖、ごま油、白いりごま、片栗粉	589 775 20.7 25.8 19.4 23.6
16	金	ごはん	牛乳	かつおカツ くきわかめのきんぴら めった汁	牛乳、カツオカツ、くきわかめ、さつま揚げ、豚肉、みそ	こんにゃく、にんじん、たまねぎ、白菜、さつまいも、ねぎ、	ごはん、油、ごま油、砂糖、白いりごま	592 781 21.4 27.2 17.0 21.0
19	月	ごはん	牛乳	豚肉と野菜のしょうが炒め 貝だくさんみそ汁 ヨーグルト	牛乳、豚肉、うす揚げ、みそ、ヨーグルト	しょうが、にんにく、たけのこ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン、大根、ごぼう、ねぎ	ごはん、油、砂糖、片栗粉、じゃがいも	663 763 20.3 32.1 16.8 19.4
↓ 20日(火)は大阪府の献立です ↓								
20	火	ごはん	牛乳	揚げたこ焼き ちくわときゅうりのザクザク肉すい こんぶふりかけ	牛乳、たこ焼き、ちくわ、牛肉、絹ごし豆腐、こんぶふりかけ	きゅうり、もやし、たまねぎ、にんじん、ねぎ	ごはん、油、砂糖	588 779 20.8 25.8 19.1 23.7
21	水	ミルクロール	牛乳	鶏肉のマーマレードソース ブロッコリーサラダ ミネストローネ ④チョコ大豆クリーム	牛乳、鶏肉、ベーコン	ブロッコリー、コーン、にんじん、にんにく、セロリー、たまねぎ、キャベツ、トマト、パセリ	ミルクロール、片栗粉、米粉、油、マーマレードジャム、オリーブ油、砂糖、じゃがいも、④チョコ大豆クリーム	591 804 26.5 32.3 22.5 35.2
22	木	ごはん	牛乳	さばのみそ焼き 塩昆布和え 鶏すき	牛乳、さば、白みそ、みそ、塩昆布、鶏肉、焼き豆腐	しょうが、キャベツ、小松菜、にんじん、こんにゃく、えのきたけ、白菜、ねぎ	ごはん、砂糖、車麩	586 751 29.6 36.5 18.4 21.4
23	金	中華麦ごはん	牛乳	たまご入りチャーハン とうふのナゲット ワンタンスープ	牛乳、豚肉、いり玉子、とうふのナゲット、鶏ひき肉	にんにく、たまねぎ、にんじん、エリンギ、ピーマン、小松菜、ねぎ	麦ごはん、油、白いりごま、ごま油、ワンタン	680 848 22.8 27.7 27.7 30.2
26	月	麦ごはん	牛乳	ひき肉のカレー フルーツゼリー和え	牛乳、豚ひき肉、大豆、チーズ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、りんご、パイナップル、黄桃、バナナ	麦ごはん、油、じゃがいも、小麦粉、バター、カレールー、ナタデココ、ゼリー	709 916 20.2 24.9 20.0 24.0
27	火	ごはん	牛乳	とり天 大豆の磯煮 のっぺい汁	牛乳、鶏肉、ひじき、大豆、さつま揚げ、豚肉	にんにく、しょうが、にんじん、こんにゃく、いんげん、ごぼう、白菜、ねぎ	ごはん、ごま油、天ぷら粉、油、砂糖、里いも、片栗粉	633 820 28.9 35.6 20.5 24.6
28	水	米粉パン	牛乳	あじのラビゴットソース コンソメポテト キャベツのミルクスープ	牛乳、あじ、鶏肉、生クリーム	たまねぎ、黄ピーマン、赤ピーマン、セロリー、パセリ、にんじん、キャベツ、ブロッコリー	米粉パン、油、オリーブ油、砂糖、じゃがいも、米粉、バター	642 763 30.7 36.3 23.6 28.2
29	木	ごはん	牛乳	肉団子の甘酢あん ツナの炒めビーフン たまごスープ	牛乳、肉団子、ツナフレック、鶏肉、卵	にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ、干しいたけ、もやし、にら、たまねぎ、小松菜、ねぎ	ごはん、砂糖、片栗粉、油、クイティオ、白いりごま、ごま油	601 792 23.6 30.1 18.8 23.1
30	金	ごはん	牛乳	ますの塩こうじ焼き 小松菜のごまあえ みそ汁 ココアワッフル	牛乳、ます、木綿豆腐、うす揚げ、みそ	しょうが、にんじん、小松菜、キャベツ、大根、えのきたけ、ねぎ	ごはん、白すりごま、白ねりごま、砂糖、ココアワッフル	616 768 26.8 32.6 19.3 21.9

今月の平均食塩相当量 小学校2.0g 中学校2.6g

【お知らせ】④は中学校のみつきます。

※ 献立内容、食材は都合により変更する場合があります。

※ 食材名、食品名はアレルギーを表すものではありません。疑問・質問等ございましたら、能美市学校給食センター(TEL41-5211)までご連絡ください。

学校給食摂取基準(目標値)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維総量	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	g	g	μgRAE	mg	mg	mg	g	g
小学校	650	21~32	14~22	350	50	3.0	2.0	200	0.4	0.4	25	4.5以上	2.0未満
中学校	830	27~42	18~28	450	120	4.5	3.0	300	0.5	0.6	35	7.0以上	2.5未満

※たんぱく質、脂質は1日摂取目標値に対する割合から算出しました