

今月の給食目標

運動と食事の関係を知ろう

5月は奥能登大会をはじめとする部活動の大会シーズンですね。試合で勝つためには練習と同じくらい食事がとても大切です。試合で力を出し切るための食事を実践していきましょう。

バランスよく食べて勝つ

運動能力を上げるために決まった食品だけを食べていればいいというものはありません。大切なことは普段の食事からバランスよく栄養をとることです。



果

生の果物からビタミンを

果物には栄養の代謝や吸収をたすけるビタミンやミネラルなどの栄養がたくさん含まれています。特にビタミンCは加熱に弱いため、生の果物のほうが効率よくとることができます。



副菜

貧血予防には鉄分を

激しい運動をする人は貧血になりやすい傾向にあります。貧血予防のためにはほうれんそうやこまつななど鉄を多く含む野菜や鉄の吸収を助けてくれるビタミンCを積極的にとりましょう。

主菜

筋肉をつくるたんぱく質

大きな筋肉をつけるためにプロテインを飲もう！と思う人もいますが、成長期にあたる中学生の運動量に必要なたんぱく質は、食事から十分摂取することができます。肉や魚、卵、大豆製品を食べましょう。

太い骨と大きい筋肉をつくるためにカルシウムとたんぱく質を

牛乳や乳製品（ヨーグルトやチーズなど）はカルシウムやたんぱく質を効率よくとることができます。

牛乳・乳製品

主食

エネルギーになる炭水化物

脳や筋肉を動かすもとなるのは、ごはんやパンに含まれるブドウ糖という炭水化物です。またパンよりもごはんの方が、脂質が少ないため、余分な脂肪をつけたくない人は効率よくブドウ糖を摂取することができます。

汁物

汁物から栄養と水分補給を

汗をかいた運動後の体は水分が不足しがちであるため、汁物から水分をとりましょう。野菜にふくまれるビタミンのうちビタミンBやビタミンCは水に溶け出するため、汁物で効率よくとることができます。

おうちでものモ～



Question 筋肉をつけるためには、たんぱく質だけ食べればいいのか？

Answer ×：「たんぱく質をとるだけでは不十分です」

たんぱく質だけをとっていると、主食を食べていないため、体のエネルギーが不足します。すると体はエネルギー不足を補うためにたんぱく質をエネルギー源として使います。結果的に、筋肉をつけるためにたんぱく質が使われなくなってしまいます。



合言葉は主食・主菜・副菜

今年度より月に1回全学年の家庭科で食育指導を行っています。4月は「中学生の食事」について学習しました。毎日残さず給食を食べてくれる松中生は成長期に大切な食事の合言葉「主食・主菜・副菜」も完璧にマスターしていました。



旬の情報をお届け








突如現れた給食室前掲示にみなさんは気づいたでしょうか？昨年からは給食業務を始め、学校で給食をつくっているからこそ学べる旬の情報が給食室にはたくさんあることに気づきました。今年はそんな情報をみなさんにもたくさん発信していきたいと思っています。



予定献立

5月号

松波中学校

月		火		水		木		金		
2日		3日		4日		5日		6日		
こんだて	ごはん	エネルギー					エネルギー	山菜ちらし	エネルギー	
	ホイコーロー	765kcal					762kcal	じゃがいものそぼろ煮	762kcal	
赤黄線	フルーツ白玉	たんぱく質					たんぱく質	すまし汁	たんぱく質	
	牛乳	30.1g					24.4g	かしわもち	24.4g	
		脂質					脂質	牛乳	脂質	
		17.2g					19.7g		19.7g	
		塩分					塩分		塩分	
		1.2g					3.2g		3.2g	
	ふたにく・ぎゅうにゅう							こんぶ・とりく・わかめ・ぎゅうにゅう・たまご		
	こめ・あぶら・さんおんとう・ごまあぶら・さとう・こめこ						こめ・しろむぎ・さとう・さんおんとう・ごま・じゅがいのも・あぶら・あずき			
	キャベツ・にんじん・ピーマン・まいどろ・まねぎ・たけのこ・たまご・しょうが・あかんづき・アップル・もも						ぜまい・あらび・たけのこ・ほししいたけ・にんじん・たまご・グリーンピース・えのき・たまねぎ			
こんだて	ごはん	エネルギー	枝豆ごはん	エネルギー	コッペパン	エネルギー	ごはん	エネルギー	チキンピラフ	エネルギー
	850kcal	850kcal	793kcal	801kcal	901kcal	780kcal				
たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	
28.5g	28.5g	34.9g	37.3g	24.3g	31.5g					
脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	
29.3g	29.3g	28.2g	26.7g	37.8g	33.9g					
塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	
3.2g	3.2g	3.6g	4.2g	2.2g	4.5g					
赤黄線	ハム・ふたにく・たまご・わかめ・とうふ・ぎゅうにゅう	さば・ハム・わかめ・とうふ・こんぶ・ぎゅうにゅう	ぶたにく・あおのり・ツナ・ぎゅうにゅう・ヨーグルト	ぎゅうにく・ぶたにく・ぎゅうにゅう	とりく・ベーコン・チーズ・ぎゅうにゅう					
	パン粉・こめ・あぶら・さんおんとう・ごま・かたくりこ・こんにやく	こめ・しろむぎ・さとう・ごまあぶら	コッペパン・中華めん・あぶら・じゅがいのも・ごま	こめ・あぶら・さんおんとう・かたくりこ・ごまあぶら・はるまめ	こめ・しろむぎ・バター・あぶら・じゅがいのも					
	ごぼう・にんじん・しょうが・いんげん・えのき・ねぎ	えだまめ・キャベツ・にんじん・ごま・たまご・えのき・ねぎ	たまねぎ・にんじん・もやし・キャベツ・ブロッコリー・とうもろこし	たまねぎ・しょうが・ピーマン・たけのこ・ほししいたけ・にんじん	たまねぎ・にんじん・たまご・マッシュルーム・グリーンピース・キャベツ・きゅうり・りんご・ブロッコリー					
こんだて	ごはん	エネルギー	食パン	エネルギー	ひじきごはん	エネルギー	ごはん	エネルギー	カレーライス	エネルギー
	719kcal	719kcal	818kcal	774kcal	848kcal	848kcal				
たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	
29.1g	29.1g	40.7g	36.8g	31.5g	26.3g					
脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	
22.5g	22.5g	35.4g	29.7g	26.9g	25.7g					
塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	
2.0g	2.0g	3.8g	3.5g	2.4g	3.4g					
赤黄線	とりく・うららの卵・ハム・あぶらあげ	さきま・たまご・ハム・ベーコン・牛乳・生クリーム	とりく・たまご・だいず・こんぶ・ひじき・あぶらあげ・ツナ・わかめ・ぎゅうにゅう	生揚げ・ぶたにく・ハム・ぎゅうにゅう	ぶたにく・わかめ・ツナ・ぎゅうにゅう					
	こめ・香こんにやく・さといも・あぶら・さんおんとう・バター・グツツ・さとう・ごま	食パン・こむぎこ・パン粉・あぶら・さとう・バター	こめ・しろむぎ	こめ・あぶら・さんおんとう・かたくりこ・ごまあぶら・はるまめ・さとう	こめ・しろむぎ・じゃがいも・あぶら・バター・さとう・ごまあぶら					
	ごぼう・にんじん・たけのこ・ほししいたけ・いんげん・もやし・ごま・たまご	アスパラガス・キャベツ・にんじん・かぼち・たまねぎ・ブロッコリー・りんご	にんじん・干しいたけ・いんげん・きゅうり・たまねぎ・もやし・しめじ	しょうが・にんじん・たけのこ・にんじん・たまねぎ・ほししいたけ・ねぎ・きゅうり・キャベツ・オレシシ	たまねぎ・にんじん・にんにく・しょうが・干大根・きゅうり					
こんだて	チャーハン	エネルギー	食パン	エネルギー	ごはん	エネルギー	ごはん	エネルギー	ごはん	エネルギー
	659kcal	659kcal	661kcal	768kcal	721kcal	802kcal				
たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	
24.6g	24.6g	28.9g	32.5g	28.7g	25.8g					
脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	
20.3g	20.3g	26.6g	25.8g	19.0g	25.4g					
塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	
4.4g	4.4g	2.7g	2.6g	2.4g	2.7g					
赤黄線	ぶたにく・たまご・ぎゅうにゅう	とりく・ベーコン・ぎゅうにゅう	さば・たまご・とうふ・ぎゅうにゅう	ぶたにく・あぶらあげ・かつおぶし・ぎゅうにゅう	ワインナー・うずらの卵・ハム・ぎゅうにゅう・とうにゅう					
	こめ・しろむぎ・あぶら・ごまあぶら・ごま・こむぎこ	食パン・じゃがいも・バター・あぶら	こめ・ごま・かたくりこ・あぶら・さとう・じゃがいも	こめ・うどん・さといも・あぶら・さとう・こんにやく	こめ・香こんにやく・じゃがいも					
	たまねぎ・グリーンピース・もやし・にんじん・きゅうり・チンゲンソイ・しょうが	にんじん・たまねぎ・マッシュルーム・ブロッコリー・ごま・たまご	しょうが・ごま・たまご・キャベツ・にんじん・たまねぎ・ねぎ	にんじん・だいこん・ごぼう・ねぎ・ブロッコリー・いんげん	たまねぎ・キャベツ・にんじん・だいこん・きゅうり					
こんだて	牛丼	エネルギー	コッペパン	エネルギー	6日 山菜ちらし					
	856kcal	856kcal	734kcal	能登町でとれたわらびがはいったちらし寿司を味わいましょう。						
たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	10日 枝豆ごはん						
26.7g	26.7g	31.2g	新緑の季節に、鮮やかな緑色の枝豆ごはんを味わいましょう。							
脂質	脂質	脂質	脂質	16日 いりどり						
38.7g	38.7g	39.2g								
塩分	塩分	塩分	塩分							
2.7g	2.7g	3.7g								
赤黄線	ぎゅうにく・わかめ・ハム・こんぶ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・だいず・ぶたにく・ツナ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・こむぎこ・パン粉・コッペパン・バター・あぶら・さとう							
	こめ・しろむぎ・しらたき・あぶら・さんおんとう・さとう・ごま	じゃがいも・こむぎこ・パン粉・コッペパン・バター・あぶら・さとう								
	たまねぎ・にんじん・ねぎ・きゅうり・キャベツ・しめじ・ほうれんそう	たまねぎ・にんじん・にんにく・たまご・キャベツ・きゅうり								

※材料の都合により献立の変更があります。