

5月給食だより

5月号

能登町立松波中学校

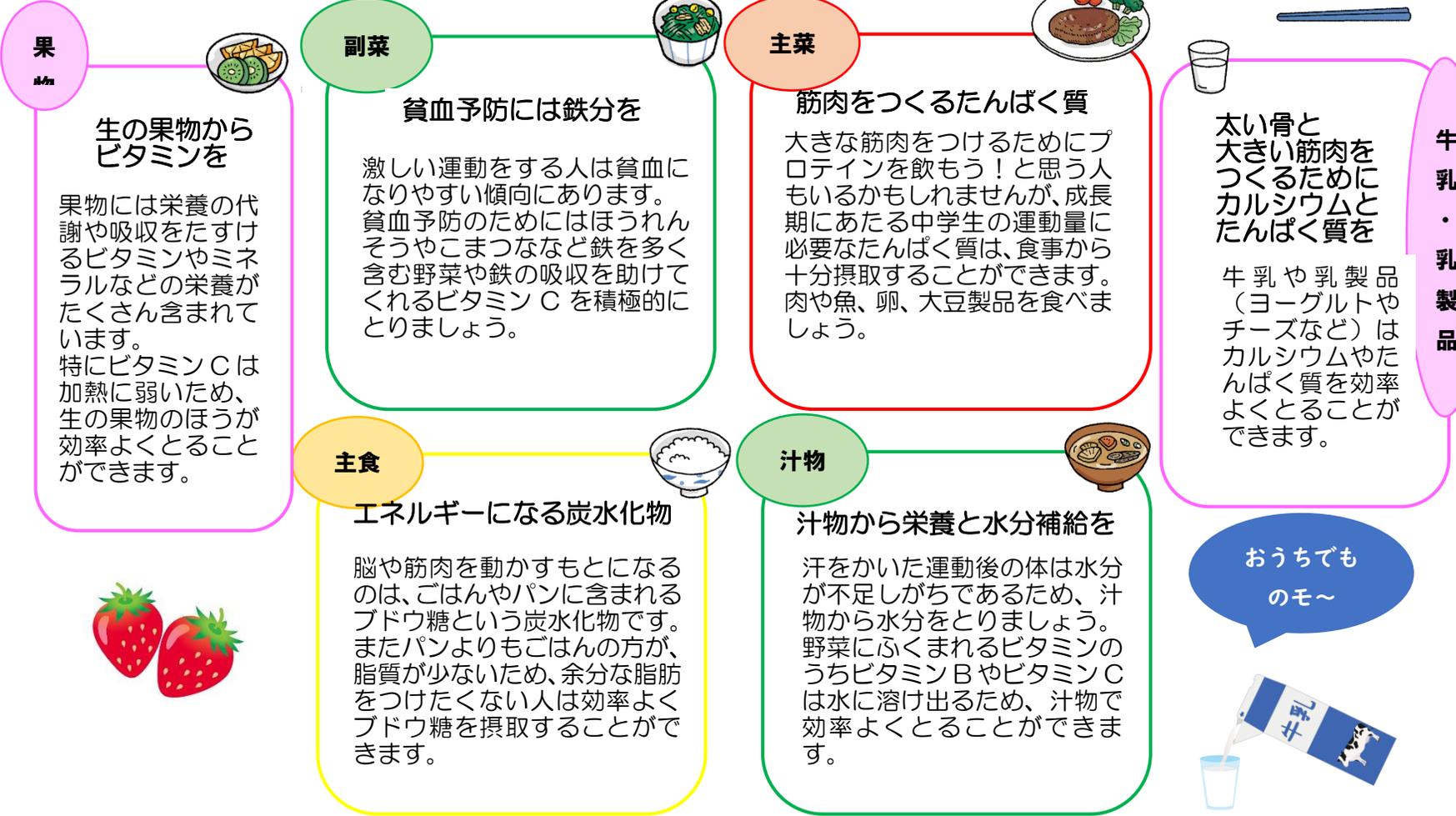
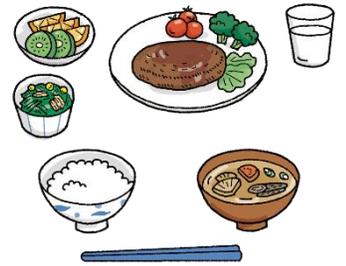
今月の給食目標

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。



Question 筋肉をつけるためには、たんぱく質だけ食べればいい？

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。

みんなで協力して給食準備！

今年度は4限終了から10分で給食準備を終わらせることを目標に各クラスで給食準備に取り組んでいます。

みなさんのクラスは12時35分から食べ始めることができますでしょうか？

給食準備の様子をお届けします。



エプロンの身に着けにも慣れてきた1年生



ワゴンを取りに来るのが一番早い2年生



動き始めたらとても準備がスムーズな3年生



予定献立

5月号

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	ごはん	○	厚揚げの中華煮 春雨サラダ	生揚げ、ふたにく、みそ、赤だし、牛乳	こめ、あぶら、三温糖、かたくり粉、ごま油、はるさめ、さとう	しょうが、にんにく、たけのこ、にんじん、玉葱、干し椎茸、ねぎ、きゅうり、キャベツ	771 kcal 29.4 g 25.2 g 2.2 g
2火	山菜ちらし	○	ひじきの甘辛煮 すまし汁 かしわもち	こんぶ、ひじき、だいず、とうふ、たまご、あずき、牛乳	こめ、しろむぎ、さとう、三温糖、ごま、あぶら	ぜんまい水煮、わらび、たけのこ、干し椎茸、にんじん、れんこん、みつば	678 kcal 23.9 g 16.5 g 3.3 g
8月	ごはん	○	チキンカツ 五目きんぴら みそ汁	とりにく、ふたにく、油揚げ、みそ、牛乳	こめ、あぶら、三温糖、ごま、こむぎこ、パン粉	ごぼう、にんじん、しょうが、いんげん、もやし、だいこん、ねぎ	782 kcal 28.8 g 28.0 g 2.3 g
9火	枝豆ごはん	○	さばのみそ煮 ゆかり和え すまし汁	さば、みそ、とうふ、わかめ、こんぶ、牛乳	こめ、しろむぎ	えだまめ、キャベツ、きゅうり、にんじん、えのきたけ	701 kcal 31.2 g 25.3 g 2.3 g
10水	コッペパン 焼きそば	○	ごまマヨネーズ和え 日向夏ゼリー	ふたにく、あおのり、ツナ、牛乳	コッペパン、中華めん、あぶら、じゃがいも、ごま	玉葱、にんじん、もやし、キャベツ、ブロッコリー、ひゅうがなつ	751 kcal 32.2 g 27.6 g 4.0 g
11木	ごはん おさかな給食	○	サクラマスフライ グリーンサラダ みそ汁	さくらます、油揚げ、みそ、牛乳	こめ、こむぎこ、パン粉、あぶら、さとう、じゃがいも	いんげん、キャベツ、きゅうり、ねぎ、玉葱	766 kcal 30.6 g 26.2 g 1.9 g
12金	カレーライス	○	切干大根の和え物	ふたにく、わかめ、ツナ、牛乳	こめ、しろむぎ、じゃがいも、あぶら、バター、さとう、ごま油	玉葱、にんじん、にんにく、しょうが、切干しだいこん、きゅうり	770 kcal 25.3 g 23.5 g 3.0 g
15月	ごはん	○	いりどり 千草和え	とりにく、ロースハム、油揚げ、牛乳	こめ、こんにやく、さといも、あぶら、三温糖、スパゲッティ、さとう、ごま	ごぼう、にんじん、たけのこ、生しいたけ、いんげん、もやし、こまつな	781 kcal 32.8 g 25.6 g 2.1 g
16火	コッペパン	○	豚肉コロッケ アスパラサラダ コーンスープ	ふたにく、ベーコン、牛乳、生クリーム	コッペパン、あぶら、さとう、バター、こむぎこ、パン粉、じゃがいも	アスパラガス、キャベツ、にんじん、とうもろこし、玉葱、ブロッコリー	699 kcal 21.6 g 34.1 g 3.5 g
17水	ごはん	○	厚焼き卵 小松菜の炒め物 鶏ごぼう汁	たまご、とりにく、とうふ、牛乳	こめ、あぶら、さとう、ごま	こまつな、にんじん、ごぼう	698 kcal 31.3 g 23.1 g 2.4 g
18木	ごはん	○	ふくらぎのケチャップからめ もずく汁	ぶり、もずく、とうふ、牛乳	こめ、じゃがいも、あぶら、さとう、かたくり粉	たけのこ、にんじん、玉葱、ピーマン、しょうが、えのきたけ、ねぎ	742 kcal 29.7 g 25.1 g 2.9 g
19金	そぼろ丼	○	すまし汁 フルーツポンチ	とりにく、たまご、こんぶ、牛乳	こめ、しろむぎ、あぶら、三温糖、ふ、さとう	にんじん、干し椎茸、玉葱、えだまめ、しめじ、こまつな、パイン、もも、ナタデココ、いちご	765 kcal 32.2 g 27.2 g 1.7 g
22月	ごはん	○	鶏肉の唐揚げ 大根のごま酢和え みそ汁	とりにく、油揚げ、わかめ、みそ、牛乳	こめ、かたくり粉、さとう、ごま、じゃがいも	しょうが、だいこん、きゅうり、にんじん、玉葱、ねぎ	879 kcal 32.8 g 33.4 g 2.5 g
23火	食パン	○	マーメイドジャム クリームシチュー ツナサラダ	とりにく、牛乳、生クリーム、ツナ	食パン、じゃがいも、あぶら、バター、さとう	にんじん、玉葱、マッシュルーム、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、オレンジ、夏みかん	759 kcal 31.6 g 28.7 g 3.2 g
24水	ご飯 けんちんうどん	○	おかか和え	ふたにく、ちくわ、かつおぶし、牛乳	こめ、うどん、あぶら	にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、キャベツ、もやし、こまつな	641 kcal 25.5 g 13.4 g 2.7 g
25木	チャーハン	○	もやしときゅうりのナムル ワタンスープ	たまご、ふたにく、かまぼこ、牛乳	こめ、しろむぎ、あぶら、ごま油、ごま、こむぎこ	玉葱、グリーンピース、もやし、きゅうり、にんじん、レタス、しょうが	640 kcal 24.7 g 17.7 g 4.7 g
26金	ごはん	○	肉豆腐 きゅうりの酢の物	ふたにく、とうふ、わかめ、かまぼこ、牛乳	こめ、車ふ、あぶら、三温糖、さとう、ごま	にんじん、玉葱、ごぼう、ねぎ、いんげん、きゅうり、キャベツ	732 kcal 31.8 g 17.8 g 2.6 g
29月	ごはん	○	チンジャオロース ささみのごまマヨサラダ 春雨スープ	ぎゅうにく、ささみ、牛乳	こめ、あぶら、三温糖、かたくり粉、ごま油、ごま、はるさめ	ピーマン、たけのこ、しょうが、キャベツ、きゅうり、もやし、干し椎茸、玉葱、にんじん	848 kcal 22.8 g 36.4 g 3.1 g
30火	食パン	○	いちごジャム スペイン風オムレツ ジャーマンポテト トマトスープ	ふたにく、だいず、たまご、ベーコン、チーズ、牛乳	食パン、じゃがいも、あぶら、さとう	玉葱、とうもろこし、セロリー、にんじん、キャベツ、にんにく、トマト、いちご	745 kcal 28.1 g 28.5 g 3.6 g
31水	カレーピラフ	○	コーンサラダ ポテトスープ	とりにく、牛乳	こめ、しろむぎ、バター、あぶら、さとう、じゃがいも	玉葱、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、しめじ、ブロッコリー	608 kcal 23.4 g 15.4 g 2.7 g

5月の給食について

2日 山菜ちらし

能登町でとれたわらびを使ってちらし寿司を作ります。春の味を楽しみましょう。

11日 サクラマス給食

金沢大学理工学域能登海洋水産センターよりいただいたサクラマスを使ってサクラマスフライを作ります。このサクラマスは能登町の井戸水とろ過した海水をつかった「オーガニック養殖」により、育てられたサクラマスだそうです。当日の配布資料でもサクラマスについて詳しく紹介します。

