

5月給食だより

松波中学校

5月予定献立 (5/1~5/10まで)

毎日の給食の写真は
学校ホームページで紹介
しています



5月中は献立を1週間単位でお知らせします。来週の献立は以下のものを予定しています。

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 水	ごはん	○	豚肉のカレーソテー 豆乳ブラマンジェ	ぶたにく,ぎゅうにゅう, とうにゅう	こめ,あぶら,さとう	たまねぎ,キャベツ, にんじん,もやし	747 kcal 31.4 g 21.7 g 1.3 g
2 木	和風まぜごはん	○	すまし汁 かしわもち	こんぶ,とりにく,あぶら あげ,とうふ,わかめ, ぎゅうにゅう	こめ,しろむぎ,ふ,あんこ, もち	たけのこ,にんじん, ほししいたけ,ねぎ	704 kcal 27.3 g 21.5 g 2.1 g
7 火	ごはん	○	シューマイ チンゲンサイのスープ	ぶたにく,とうふ, ぎゅうにゅう	こめ,こむぎこ	にんじん,キャベツ, たまねぎ,ほししいたけ	714 kcal 21.0 g 20.4 g 2.3 g
8 水	食パン いちごジャム	○	ミートボールシチュー こまつなとベーコンの ソテー	とりにく,ぶたにく, ベーコン,ぎゅうにゅう	しよくパン,じゃがいも, バター,さとう,あぶら, いちごジャム	にんじん,たまねぎ, マッシュルーム, ブロッコリー,こまつな, もやし	780 kcal 31.5 g 27.8 g 4.6 g
9 木	いなりうどん	○	野菜かきあげ ミニ今川焼き	ぶたにく,あぶらあげ, かまぼこ,こんぶ, ぎゅうにゅう	うどん,あぶら,こむぎこ, さとう,あんこ, さつまいも	こまつな,ほししいたけ, ねぎ,たまねぎ,にんじん	717 kcal 29.7 g 32.0 g 2.9 g
10 金	ピリ辛そば丼	○	りんご	ぶたにく,とりにく, たまご,ぎゅうにゅう	こめ,しろむぎ,さとう, ごまあぶら	にんじん,たまねぎ, えだまめ,しょうが, にんにく,りんご	774 kcal 31.9 g 22.9 g 1.4 g

今週の食育メモ ~こどもの日にたべるおやつ~

5月5日は五節句のひとつである端午の節句です。端午の節句は男の子の成長を祝う行事で、もともとは古代中国の厄よけの行事でした。厄よけの行事から男の子の成長を祝う行事に変わったのは武家社会になった頃からといわれています。

この日はしょうぶの葉をいれたしょうぶ湯に入ったり、ちまきやかしわもちを食べたりします。



かしわもちにつかわれている、かしわの葉は新しい芽が出てくるまで古い葉が落ちないことから「後継ぎが絶えないように」と子孫繁栄の願いがこめられています。



ちまきは中国の厄よけ行事だったところに災いのもとであった龍が苦手な笹の葉でもち米をつつみ厄よけにそなえたおやつです。

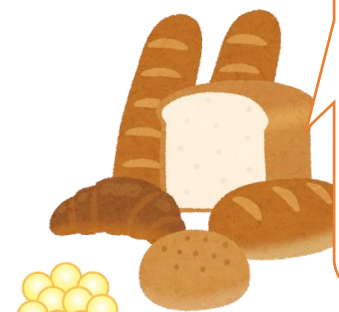
バランスよく食べて勝つ！部活動大会シーズン到来！

~Vol.まずは主食を食べる~

脳や筋肉を動かすエネルギーに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。毎日の食事でごはんやパンなどの主食をしっかり食べて、長時間動き続けることができる体をつくきましょう。



脂質 0.3g (しろめし)



脂質 4.1g (食パン)

菓子パンなど多いものでは10g以上含まれているものもあります。食べすぎに気をつけましょう。

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ごはんを主食として食べる習慣をつけると効率よくブドウ糖を摂取することができます。

※脂質は食品 100gあたりにふくまれている量です