

5月給食だより

松波中学校

5月予定献立 (5/20~5/24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
20 月	ごはん ふりかけ	○	鶏肉のごまがらめ ポテトサラダ みそ汁	とりにく,とうふ,わかめ, みそ,ぎゅうにゅう	こめ,かたくりこ,あぶら, じゃがいも,マヨネーズ	しょうが,たまねぎ,にん じん,きゅうり,もやし,え のきたけ	844 kcal
							31.1 g
							32.1 g
21 火	親子丼	○	すまし汁 いちごゼリー	とりにく,かまぼこ,たま ご,わかめ,こんぶ,ぎゅう にゅう	こめ,しろむぎ,ふ,さとう	にんじん,たまねぎ,グ リーンピース,だいこん, しめじ,いちご	677 kcal
							25.4 g
							16.9 g
22 水	食パン マーメイドジャム	○	オムレツ チキンのトマト煮込み	とりにく,だいず,ぎゅう にゅう	しよくパン,マーメレー ドジャム,あぶら	たまねぎ,れんこん,赤 ピーマン,さやいんげん, とうもろこし,にんにく, トマト	713 kcal
							36.6 g
							23.0 g
23 木	ごはん	○	厚揚げの中華煮 切干大根の和え物	生揚げ,とりにく,みそ,赤 だし,わかめ,ツナ,ぎゅう にゅう	こめ,あぶら,かたくりこ, ごま油,さとう	しょうが,にんにく,たけ のこ,にんじん,たまねぎ, ねぎ,きりぼしだいこん, きゅうり	825 kcal
							33.8 g
							26.5 g
24 金	コーンピラフ	○	ベーコンポテトスープ ココアワッフル	とりにく,ベーコン,たま ご,ぎゅうにゅう	こめ,しろむぎ,バター,あ ぶら,じゃがいも,さとう	たまねぎ,赤ピーマン,と うもろこし,グリーンピー ス,しめじ,ブロッコリー	680 kcal
							25.9 g
							23.6 g
							2.8 g

今週の食育メモ ～特別栽培米をいただいています～

給食のお米は、石川県学校給食会より買っている能登町産のお米を使っています。ですが、5月中は昨年11月に松波中学校区の農家さんから、能登町の小中学校に寄付していただいた特別栽培米を使っています。本来は今年の1月で食べきる予定でしたが、地震の影響でパックごはんや無洗米を給食で使っていました。その後、お米を洗う機械に問題がなかったことや、近くの施設で精米ができるようになったことから再び、いただいた特別栽培米を給食で使うことができます。能登町のおいしいお米を給食でいただきます。



給食室のお米を洗う
機械(洗米機)→



バランスよく食べて勝つ！部活動大会シーズン到来！

～No.3.あなどってはいけないビタミン・ミネラル～

ビタミン・ミネラルはともに食品に含まれる量は少ないですが、体の調子を整えたり、体の組織をつくったり重要な働きをしています。また、カルシウムや鉄などは日本人が不足しやすい栄養素です。野菜や果物を積極的に食べて、しっかり摂取しましょう。食べ方の組み合わせによっては体への栄養素の吸収率をあげることができます！



スポーツ性貧血予防には鉄分を

スポーツ性貧血とは、激しい運動や汗をたくさんかくことで、鉄が失われ、生じる貧血です。日頃の練習中や大会中に貧血にならないためには牛肉や豆類、貝類など鉄分が多く含まれるたんぱく質やほうれんそうやこまつななど鉄を多く含む野菜をしっかりととりましょう。また、鉄は野菜や果物に含まれるビタミンCととることで、吸収率があがります。

