

5月給食だより

松波中学校

5月予定献立 (5/27~5/31 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
27月	ごはん	○	いわしの梅煮 さざなみ和え みそけんちん汁	いわし, しおこんぶ, とうふ, みそ, ぎゅうにゅう	こめ, さとのも, ごまあぶら	キャベツ, きゅうり, にん じん, だいこん, ごぼう, こまつな, なめこ	683 kcal 26.7 g 14.3 g 1.7 g
28火	牛丼	○	すまし汁 オレンジ	ぎゅうにく, こんぶ, ぎゅうにゅう	こめ, しろむぎ, しらたき, あぶら, さとう, ふ	たまねぎ, にんじん, しょうが, だいこん, しめじ, こまつな, オレンジ	880 kcal 23.0 g 42.2 g 2.1 g
29水	コッペパン	○	肉だんごケチャップあん クリームシチュー	ぶたにく, とりにく, クリーム, ぎゅうにゅう	コッペパン, じゃがいも, バター, パンこ	にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, ブロッコリー	576 kcal 26.3 g 23.2 g 2.6 g
30木	ミートスパゲティ	○	コーンサラダ 米粉のカップケーキ	ぎゅうにく, ぶたにく, とりにく, ぎゅうにゅう	スパゲッティ, さとう, あぶら	にんじん, たまねぎ, トマト, キャベツ, きゅうり, とうもろこし	743 kcal 34.8 g 26.6 g 2.8 g
31金	ごはん	○	ホイコウロウ 卵スープ	ぶたにく, たまご, わかめ, とうふ, ぎゅうにゅう	こめ, あぶら, さとう, ごまあぶら, かたくりこ	キャベツ, にんじん, ピーマン, たまねぎ, たけのこ, にんにく, しょうが, えのきたけ	719 kcal 31.2 g 18.7 g 3.5 g

バランスよく食べて勝つ！部活動大会シーズン到来！

～Vo4.食事の中に牛乳・乳製品も～

運動時に力を発揮するためには主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食事から強い体をつくるのが大切なことをこのシリーズで伝えてきました。ここにさらに牛乳・乳製品を食事の中でとることができる、太い骨や大きな筋肉をつくることができます。特に牛乳は骨をつくるカルシウムだけでなく、たんぱく質も多く含まれています。



骨をビルに例えるとたんぱく質という鉄筋の周囲をカルシウムがコンクリートのように固めることによって骨をつくります！

カルシウム
約 227mg

たんぱく質
約 6.8mg

ビタミンA
約 78mg



ビタミンB₂
約 0.31mg

エネルギー量
約

138kcal
脂質 約 7.8g
炭水化物 約 9.9g
マグネシウム



食べられているかな？中学生に必要な栄養を満たす朝食

今年度最初の食育指導として朝食に関する食育指導を全学年で行います。2・3年生は中学生に必要な栄養素について家庭科で学習しています。そこで朝食でもカルシウムをしっかりとるためには「朝食でどんな食べ物を食べるとよいのか」、「自分の朝食の栄養バランスをよくするための工夫」について考えました。



ごはんだけ、パンだけの朝食を
カルシウムをとれる内容に！

個性豊かな
アイデアメニ
ューを全体に
発表！



ごはんにしらすをかけてみる？
食パンにチーズと納豆をトッピング！？