



給食だより

辰口学校給食センター

若葉が目まぶしく、初夏の風を感じる季節になりました。昔から五月病という言葉があるように、新しい環境の中でたまった疲れが出てくる時季でもあります。早寝・早起きをし、食事をしっかりとって、元気な心と体をつくりましょう。

早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムを整えよう

朝寝坊や夜ふかしが続くと、体内時計のリズムが夜型化します。すると、時差ぼけのような状態になり、体調不良を起こしやすくなってしまいます。この時差ぼけ状態をくり返していると、肥満や生活習慣病を引き起こしやすくなります。

毎日、早寝・早起き・朝ごはんを心がけて、規則正しい生活リズムを整えましょう。

早寝
睡眠は、疲れを取り、体を成長させてくれます。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

早起き
朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

朝ごはん
夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

～知って得する「早寝早起き朝ごはん」知識クイズ～



早寝早起き朝ごはんについて、みなさんはどれくらい知っていますか？
下の()に○×を入れてみましょう。



- | | |
|---------------------------------|-----|
| Q1 平日に睡眠が足りなくても週末にたくさん眠れば問題ない | () |
| Q2 帰宅した後、夕方に仮眠をとると勉強の効率が上がる | () |
| Q3 寝る前にスマートフォンを見たりゲームをすると眠れなくなる | () |
| Q4 寝る前に激しい運動をするとよく眠れる | () |
| Q5 試験前日はなるべく遅くまで眠らないで、勉強した方がよい | () |
| Q6 睡眠時間を減らすとたくさんのことができてよい | () |
| Q7 朝型の方は夜型の人より勉強やスポーツの成績が良い | () |
| Q8 睡眠不足が続くと深刻な病気のリスクを高める | () |
| Q9 朝食を抜くとやせられる | () |
| Q10 食べる量が同じでも夜遅い時間に食べると太る | () |



答えは下にあります。詳しい解説は、文部科学省のホームページに記載されていますので、ぜひ見てください。

文部科学省 早寝早起き朝ごはんて輝く君の未来

検索

○:010 ×:60 ○:80 ○:70 ×:90 ×:50 ×:40 ○:30 ×:20 ×:10 夕景のイラスト

令和7年 5月 学校給食予定献立表

中学校

実施日		献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き			栄 養 量		
日	曜		血・肉・骨になるもの (あかのたべもの)	体の調子をととのえるもの (みどりのたべもの)	熱や力になるもの (きいろのたべもの)	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)
1	木	牛乳 ミルクロール チキンのハーブ焼き スナッペンどうのサラダ コーンチャウダー	牛乳 鶏肉 ベーコン 生クリーム	にんにく バジル スナッペンどう キャベツ にんじん 玉ねぎ コーン パセリ	ミルクロール オリーブ油 三温糖 油 じゃがいも パター 米粉	754	31.6	32.9
2	金	牛乳 わかめ麦ご飯 ちくわのごま揚げ きんぴらごぼう たけのこのすまし汁 かしわもち	牛乳 ちくわ 豚肉 絹豆腐 ふかし	ごぼう にんじん 枝豆 えのきたけ たけのこ 小松菜	わかめ麦ご飯 天ぷら粉 ごま 油 三温糖 ごま油 柏餅	867	31.1	19.7
7	水	牛乳 白飯 ししゃもフライ 切り干しサラダ カレーうどん	牛乳 手持ししゃもフライ 豚肉 うす揚げ	切り干し大根 小松菜 にんじん レモン果汁 玉ねぎ ねぎ	白飯 油 オリーブ油 三温糖 カレールウ 米粉うどん	786	28.8	22.4
8	木	牛乳 バターロール いちごジャム 照り焼きチキン ひじきとツナのサラダ ミネストローネ	牛乳 鶏肉 ひじき ツナ ベーコン	ブロッコリー にんじん コーン にんにく セロリー 玉ねぎ キャベツ しめじ フルーツチャツネ	バターロール いちごジャム 三温糖 水あめ でんぷん オリーブ油 じゃがいも	749	33.4	28.6
9	金	牛乳 白飯 大豆とえびのごまからめ 新じゃがのそぼろ煮	牛乳 大豆 えびから揚げ 豚ひき肉	にんじん しょうが 玉ねぎ さやいんげん	白飯 でんぷん 油 三温糖 水あめ ごま じゃがいも	843	34.3	24.8
12	月	牛乳 白飯 豚肉のくわ焼き 大豆の磯煮 のっぺい汁	牛乳 豚肉 ひじき 大豆 うす揚げ 鶏肉	しょうが にんじん さやいんげん ごぼう 大根 ねぎ	白飯 水あめ 三温糖 でんぷん 油 ごま油 里いも	816	37.1	25.6
13	火	牛乳 牛丼 じゃがいもと小松菜のみそ汁 オレンジ	牛乳 牛肉 かまぼこ うす揚げ みそ	玉ねぎ にんじん ねぎ 小松菜 オレンジ	麦飯 三温糖 でんぷん じゃがいも	809	31.4	23.2
14	水	牛乳 白飯 ターツアイバオズ ナムル あさり入り八宝菜	牛乳 バオズギョーザ あさり 豚肉	にんじん もやし きゅうり しょうが 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ 白菜 チンゲンサイ	白飯 三温糖 ごま油 油 でんぷん	749	28.5	21.0
16	金	牛乳 玄米しそご飯 鶏肉の香り焼き きゅうりの中華漬け コーンかきたま汁	牛乳 鶏肉 豚肉 絹豆腐 卵	しょうが にんにく きゅうり えのきたけ コーン チンゲンサイ	玄米しそご飯 油 ごま油 三温糖 でんぷん	808	33.6	23.6
19	月	牛乳 白飯 豚肉と野菜のしょうが炒め 卵とじ ヨーグルト	牛乳 豚肉 鶏肉 卵 ヨーグルト	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん キャベツ ピーマン ねぎ	白飯 油 三温糖 でんぷん じゃがいも 車ふ	808	39.5	19.8
20	火	牛乳 中華風ご飯 海藻サラダ あさりの五目スープ	牛乳 豚肉 うす揚げ 海そう あさり 鶏ひき肉 木綿豆腐	干しいたけ たけのこ にんじん 枝豆 ブロッコリー きゅうり レモン果汁 玉ねぎ コーン チンゲンサイ	炒飯 油 三温糖 ごま油	799	37.1	26.0
21	水	牛乳 白飯 青のり小魚 鶏肉と野菜の揚げからめ みそけんちん	牛乳 青のり小魚 鶏肉 豚肉 木綿豆腐 みそ	しょうが 玉ねぎ にんじん ピーマン ごぼう 大根 ねぎ	白飯 でんぷん 米粉 油 三温糖 ごま 里いも ごま油	813	35.4	26.2
22	木	牛乳 米粉パン タンドリーチキン キャベツとコーンのサラダ じゃがいものミルクスープ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ベーコン 生クリーム	しょうが にんにく パプリカ キャベツ にんじん コーン きゅうり 玉ねぎ パセリ	米粉パン 三温糖 じゃがいも 米粉	749	34.9	29.2
23	金	牛乳 白飯 さばのしそ揚げ 小松菜のごま和え 厚揚げと鶏肉の煮物	牛乳 さば 鶏肉 厚揚げ	しょうが しそ にんじん 小松菜 キャベツ ねぎ 大根 枝豆	白飯 でんぷん 米粉 油 ごま 三温糖	892	37.8	34.2
26	月	牛乳 白飯 赤魚のケチャップがけ くきわかめの炒め物 豆腐のみそ汁	牛乳 赤魚 みそ 豚肉 くきわかめ 木綿豆腐	しょうが たけのこ にんじん ピーマン 玉ねぎ えのきたけ ほうれん草	白飯 米粉 でんぷん 油 三温糖 ごま油 ごま	752	33.3	20.9
27	火	牛乳 ひき肉のカレーライス フルーツ白玉	牛乳 豚ひき肉 チーズ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん フルーツチャツネ りんご みかん バイナップル 黄桃	麦飯 油 じゃがいも パター 小麦粉 カレールウ 白玉団子	950	25.0	23.3
28	水	牛乳 白飯 こんぶふりかけ 揚げたご焼き ちくわときゅうりのザクザク 肉すい 大阪府メニュー	牛乳 こんぶふりかけ ちくわ 牛肉 うす揚げ	たご焼き もやし きゅうり にんじん 玉ねぎ 干しいたけ ねぎ	白飯 油 三温糖 ごま ごま油	798	25.5	28.4
29	木	牛乳 キャロットパン 型抜きチーズ ブレーンオムレツ スパゲティナポリタン お豆のスープ	牛乳 チーズ オムレツ ウインナー 鶏肉 大豆	にんにく 玉ねぎ にんじん ピーマン キャベツ	キャロットパン オリーブ油 三温糖 スパゲティ じゃがいも	767	35.0	31.2
30	金	牛乳 白飯 ますのしょうゆ焼き ごぼうのドレッシング和え 鶏すき	牛乳 ます 鶏肉 焼き豆腐	ごぼう きゅうり コーン にんじん えのきたけ 白菜 ねぎ	白飯 三温糖 ドレッシング 車ふ	754	38.3	19.9