

平成30年5月分 学校給食食品群別一覧表

★都合により献立を変更することがあります

日 曜日	献立	使 わ れ て い る 食 品										中学校栄養価	
		血や体をつくるものになる食品			からだの調子をととのえる食品				熱や力のもとになる食品			エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)
		【赤色】			【緑色】				【黄色】				
		たんぱく質	無機質		カロテン	ビタミン			炭水化物	脂肪		カルシウム(mg)	
1 群	2 群		3 群	4 群			5 群	6 群					
1 (火)	牛乳 牛肉ちらし寿司 すまし汁 ちまき	ぎゅうにく かまぼこ	きんしたまご 牛乳	にんじん いんげん ほうれんそう	れんこん ねぎ	しょうが えのきたけ	こめ ちまき	さとう	あぶら ごま		840 27.4 300		
2 (木)	牛乳 白飯 味付けのり ふくらぎとお豆のケチャップがらめ 中華風たまごスープ	ふくらぎ たまご	はつがだいず とうふ 牛乳	にんじん ちんげんさい	ピーマン たまねぎ ねぎ		こめ でんぶん	さとう	あぶら		820 31.7 324		
7 (月)	牛乳 白飯 ふりかけ あじフライ アスパラとキャベツのカレー炒め ほうれん草のスープ	あじフライ とりにく	ベーコン 牛乳	グリーンアスパラ ほうれんそう にんじん	キャベツ		こめ	ファルファレ	あぶら		778 26.9 293		
8 (火)	牛乳 白飯 ごぼうのピリ辛 五目味噌ラーメン ヨーグルト	ぎゅうにく ぶたにく	さつまあげ みそ 牛乳	にんじん ヨーグルト	ごぼう とうもろこし ねぎ	キャベツ もやし にんにく	こめ ちゅうかめん	さとう	ごまあぶら あぶら		774 28.2 383		
9 (水)	牛乳 ビビンバ 中華スープ	ぎゅうにく とうふ	たまご 牛乳	こまつな にんじん	ねぎ しめじ	もやし	こめ さとう	むぎ	ごまあぶら あぶら		822 32.8 406		
10 (木)	牛乳 白飯 コーンコロケ コールスローサラダ 筑前煮	とりにく	ちくわ 牛乳	にんじん いんげん	キャベツ れんこん たけのこ	きゅうり ごぼう	こめ じゃがいも	コーンコロケ さとう	あぶら マヨネーズ ごまあぶら		825 25.7 346		
11 (金)	牛乳 カレーライス 福神漬 ツナ添えサラダ	ぎゅうにく	まぐろあぶらづけ 牛乳	にんじん	にんにく キャベツ	たまねぎ きゅうり	こめ じゃがいも	むぎ	カレールウ あぶら わふうごまドレッシング		895 29 325		
14 (月)	牛乳 白飯 焼きギョウザ もやしのごま酢和え 家常豆腐	ギョウザ ぶたにく	あつあげ みそ 牛乳	にんじん	もやし にんにく ほししいたけ	きゅうり しょうが たけのこ たまねぎ	こめ でんぶん	さとう	ごま あぶら ごまあぶら		808 30.4 493		
15 (火)	牛乳 ジューシー てりやきチキン かきたま汁	ぶたにく とりにく とうふ	さつまあげ たまご 牛乳	にんじん こんぶ ほうれんそう	ごぼう ねぎ	ぼんのうねぎ えのきたけ	こめ でんぶん	むぎ	あぶら		763 32.8 326		
16 (水)	1、2年生遠足 3年生修学旅行(～18日)												
17 (木)	牛乳 中華ライス パンパンジーサラダ	ぶたにく うずらたまご	いか とりにく 牛乳	にんじん ちんげんさい	しょうが たけのこ キャベツ きゅうり	はくさい たまねぎ	こめ でんぶん	むぎ	あぶら ごまあぶら		797 30.9 319		
18 (金)	牛乳 白飯 野菜のかきあげ ブロッコリーのごま和え 肉じゃが	ぶたにく	牛乳	ブロッコリー にんじん いんげん	たまねぎ		こめ さとう	やさいかきあげ じゃがいも	あぶら ごま		842 25.5 317		
21 (月)	牛乳 白飯 えびマヨ もやし炒め わかめスープ	えびフリッター ぶたにく	ぎゅうにく とうふ 牛乳	にんじん にんじん	にんにく もやし	しょうが たけのこ たまねぎ ねぎ	こめ	さとう	あぶら マヨネーズ ごまあぶら		829 27.2 292		
22 (火)	牛乳 シーフードピラフ 春キャベツのチャウダー オレンジ	えび ベーコン	いか とりにく 牛乳	あかピーマン ピーマン にんじん	たまねぎ キャベツ	オレンジ	こめ じゃがいも	むぎ	バター あぶら ルウ		815 31.7 356		
23 (水)	牛乳 いなり丼 ごぼうとお豆のサラダ	たまご うすあげ はつがだいず	とりにく かまぼこ 牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり	ねぎ とうもろこし	こめ さとう	むぎ でんぶん	わふうごまドレッシング マヨネーズ ごま		864 34 407		
24 (木)	牛乳 白飯 豚肉のしょうが焼き 粉ふきいも みそ汁	ぶたにく とうふ	うすあげ みそ 牛乳	あかピーマン ピーマン こまつな	しょうが ねぎ	にんにく たまねぎ	こめ でんぶん	さとう じゃがいも	あぶら バター		797 32.8 354		
25 (金)	牛乳 ミルク食パン 大豆チョコクリーム ささみチーズカツ ブロッコリーサラダ ミネストローネ	ささみチーズフライ しろいんげんまめ	ベーコン 牛乳	ブロッコリー にんじん	とうもろこし たまねぎ	セロリー	ミルクしよくぼん じゃがいも	だいずチョコ	あぶら マヨネーズ		805 32 419		
28 (月)	牛乳 白飯 ホイコーロー カにかマとチンゲン菜のスープ いちごタルト	ぶたにく とうふ	かにカマ 牛乳	ピーマン ちんげんさい にんじん	キャベツ ねぎ	にんにく しょうが	こめ でんぶん	さとう ストロベリーカスタードタルト	あぶら		829 31.3 377		
29 (火)	牛乳 白飯 ししゃものから揚げ 大豆の磯煮 豚汁	かがしきんだいず ぶたにく	さつまあげ みそ 牛乳	にんじん いんげん	たけのこ ねぎ	はくさい ごぼう	こめ じゃがいも	さとう	あぶら ごまあぶら		767 31.8 440		
30 (水)	牛乳 わかめごはん おじゃがのマヨネーズ風味 キャベツとコーンのスープ	ぶたにく	とりにく 牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ	えだまめ とうもろこし	こめ さとう	むぎ じゃがいも	マヨネーズ		779 27.4 272		
31 (木)	牛乳 白飯 さわらの西京焼き 野菜サラダ 沢煮椀 @チーズ	さわらさいきょうやき もめんどうふ	とりにく 牛乳	ブロッコリー にんじん	キャベツ ごぼう	とうもろこし えのきたけ ねぎ	こめ		マヨネーズ		775 33.2 411		

【あぶら】は米油、キャノーラ油を使用しています



新学期がスタートして、1か月がたちました。新しい学年やクラスでの生活にもなじんできましたね。5月は、新しい環境にも慣れ、緊張がとれてほっとすると同時に、疲れがしやすい時期です。体調管理をしっかりとすることが大事ですね。

1日を元気に活動し、健康的な生活のリズムをつくりだしていくためにも、きちんと朝ごはんを食べて登校しましょう。



☀️ 朝ごはんをしっかりと食べましょう 頭と体を目覚めさせる朝ごはん効果

朝からだるい、集中力がないという人はいませんか？ 朝ごはんを食べると、においをかいだり、かんだり、味わったり、のみみんだりすることで脳が刺激を受けます。さらに、胃腸が動き始め、体温が上がって、体全体が目覚めていきます。いつもより少し早く起きて、朝ごはんをしっかりと食べ、1日の生活リズムをととのえましょう。



🐔 朝ごはん何を食えばいいのかな？

- ①主食は炭水化物が多く、エネルギーになります。
- ②主菜はたんぱく質が多く、体をつくります。
- ③副菜はビタミン、ミネラルが豊富。体の調子をととのえます。
- ④汁物などは水分を補給する役割があります。①～③で足りない栄養素を補います。

③副菜 野菜、果物 など	②主菜 肉料理 魚料理 卵料理など
①主食 ごはん、パン めん類など	④汁もの 味噌汁 スープ 牛乳など

★朝ごはんはバランスが大切。①～④をそろえましょう！

朝ごはんて学力UP ↑ 体力UP ↑



朝ごはんを毎日食べる人の方が、テストの平均正答率が高く、体力テストの合計点も高いことがわかっています。より充実した学校生活を送るためにも、しっかりと朝ごはんを食べましょう。