



令和6年5月
津幡南中学校

さわやかな新緑の季節がやってきました。この時期は、新学期の緊張から疲れがでやすい時期でもあります。栄養と休養をしっかりととり、心身ともに元気に過ごしましょう。

朝食をとって、集中力アップ！活動モードへ切り替え！

英語で朝食を「Breakfast」といいます。「断食 (fast)」を「破る (break)」ということからできた言葉だそうです。体は寝ている間もエネルギーを使うため、朝起きた時はエネルギー不足の状態です。一日を元気に、そして勉強や運動で力を発揮するために、朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。

朝ごはんには、こんな役割があります！

体を目覚めさせる！

食事をすると体温が上がります。規則正しく朝ごはんを食べることは体内時計のリズムを整え、体を目覚めさせます。



脳にエネルギーを補給！

朝起きた時、脳のエネルギーは空っぽの状態です。脳のエネルギー源は、炭水化物からできるブドウ糖です。ご飯やパンなどの主食を中心とした朝ごはんを食べましょう。



心の栄養！

一日のスタートである朝ごはんを食べると、生活リズムが整います。そして一日を明るくスタートできます。



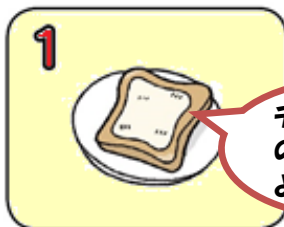
いつもの朝ごはんをもう少しレベルアップ！



みなさんはいつものどのような朝ごはんを食べていますか？理想は、主食+主菜+副菜+汁物がそろったメニューです。ちょっとした工夫でいつもの朝ごはんをレベルアップできます。

例えば、主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して少しずつステップアップしていきましょう。

ステップ1: 主食のみ



チーズや卵をのせて焼いてもよいですね！

ステップ2: 主食+おかず1品



簡単なサラダを用意する

ステップ3: 主食+おかず2品



汁物があると
なお良いですね



朝ごはんプラス! 果物と牛乳・乳製品



「朝のくだものは金 (きん)」と言われる。体の調子を整えるビタミン類やミネラル (無機質) を含み、エネルギー源になるくだものは、朝ごはん食べてこそ真価が発揮されるという意味です。また牛乳・乳製品はカルシウム源として丈夫な骨づくりに役立つだけでなく、いろいろな栄養素をバランスよく含み、食事全体の質を高めます。

★参考資料：食育フォーラム 2024 年 5 月号
新食育ブック

せっかく朝ごはんを食べていても、主食だけでは、成長に必要な栄養は十分にとれません。しっかり食べて、自分が持っている力を 100% 発揮しましょう！！





令和6年度 5月分 給食予定献立表 3色食品表



日	献立名	主に血や肉になる食品(赤) たんぱく質・無糖質	主に黒や力のもとになる食品(黄) 炭水化物・脂質	主に身体の骨子をここのえる食品(緑) ビタミン・食物繊維	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
1	ごはん 枝豆シューマイ 水 パンパンジーサラダ ジャージャー豆腐	鶏肉 大豆たん白 たらすり身 鶏肉 あつあげ 豚肉 赤みそ	米 パン粉 でんぷん 小麦粉 さとう 水あめ 油 ごま さとう 油 さとう かたくり粉 ごま油	たまねぎ えだまめ キャベツ もやし きゅうり にんじん たまねぎ にんじん 干しいたけ たらすり ねぎ にんにく しょうが	830	34.9	26.3
2	ごはん 豚肉のくわ焼き 木 ゆかり和え 五月汁 デザート(かしわもち)	豚肉 油あげ わかめ みそ 小豆	米 かたくり粉 さとう 大豆油 じゃがいも 米粉 さとう 植物油	キャベツ きゅうり にんじん 赤しそ粉 にんじん たまねぎ たけのこ さやえんどう	885	31.9	27.8
7	ごはん 野菜かき揚げ★ 火 ごま和え いなりうどん	大豆 油あげ かまぼこ	米 さつまいも 米粉 大豆油 ごま さとう 米粉うどん	たまねぎ とうもろこし にんじん こまつな ごぼう ごまつな キャベツ もやし にんじん たまねぎ 干しいたけ ねぎ	845	27.6	27.1
8	麦ごはん 水 ウィンナー 海藻サラダ カレー	ポークウィンナー 海藻ミックス 豚肉 チーズ	米 白麦 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも 油 カレールフ	キャベツ きゅうり 黄ピーマン たまねぎ にんじん にんにく しょうが フルーツ りんご	866	28.0	30.2
9	ごはん 木 いわしの梅煮 江戸っ子煮 じゃがいもみそ汁 くだもの(オレンジ)	いわし 大豆 鶏肉 高野豆腐 油あげ みそ	米 さとう でんぷん さとう じゃがいも	梅肉 こんにゃく にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな オレンジ	785	35.0	25.1
10	米粉ミルクロール 金 ハンバーグのジーンソースかけ あさり パンネのペペロンチーノ スープ煮	脱脂粉乳 ハンバーグ(鶏肉 豚肉 大豆たん白) あさり 豚肉	米粉 小麦粉 ショートニング さとう マーガリン ハンバーグ(じゃがいも 豚肉 でんぷん さとう) さとう かたくり粉 パンネ オリーブ油 じゃがいも	ハンバーグ(たまねぎ) レモン果汁 しょうが たまねぎ にんじん パセリ にんにく にんじん たまねぎ キャベツ さやいんげん	792	38.8	25.3
13	ごはん 月 鶏肉の美味だれ こんにゃくのきんぴら ★ 豆腐のみそ汁	鶏肉 さつまあげ 豆腐 みそ	米 かたくり粉 大豆油 さとう 油 さとう ごま	しょうが にんにく りんご こんにゃく ごぼう にんじん ピーマン たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな	785	34.7	22.9
14	ハヤシライス(麦ごはん) 火 揚げ野菜のカラフルサラダ デザート(ヨーグルト)	豚肉 ヨーグルト	米 白麦 じゃがいも 油 ハヤシルフ 大豆油 さとう 油	たまねぎ にんじん にんにく トマト かぼちゃ れんこん 赤ピーマン フロccoli たまねぎ	789	27.0	19.2
15	ごはん 水 魚の石垣フライ 即席漬 たきあわせ	ふくらぎ 鶏肉 あつあげ	米 小麦粉 卵 黒ごま 大豆油	キャベツ きゅうり にんじん だいこん にんじん こんにゃく さやいんげん	849	35.2	28.3
16	ごはん 木 だしまきたまごのあんかけ しょうが炒め ごま汁	だしまき卵(鶏卵) 鶏肉 豚肉 油あげ みそ	米 だしまき卵(小麦粉 さとう 油) さとう かたくり粉 油 さとう かたくり粉 もち ごま	しょうが キャベツ もやし にんじん こまつな しょうが にんにく だいこん しいたけ ねぎ	814	33.4	22.8
17	金 バターロール コーンフライ コールスローサラダ ミネストローネ	鶏卵 脱脂粉乳 大豆たん白 ロースハム 豚肉 大豆	小麦粉 さとう マーガリン 小麦粉 卵 さとう でんぷん 植物油 ショートニング 水あめ 大豆油 ノンエッグマヨネーズ さとう 油 じゃがいも 油 さとう	とうもろこし キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ にんじん セロリ トマト	777	30.5	31.8
20	ごはん 月 さばの南蛮漬 豚肉と太きゅうりの塩炒め キャベツのみそ汁	さば 油あげ みそ	米 かたくり粉 油 さとう 油 ごま油	ねぎ 太きゅうり にんじん こまつな しょうが キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ	824	34.3	30.2
21	ごはん 火 チヂミ チャプチェ あさりとわかめのスープ	チヂミ(豆腐 おから) 牛肉 大豆ミート あさり 豆腐 わかめ	米 チヂミ(米粉 じゃがいも でんぷん さとう ごま油 ショートニング) 油 さとう かたくり粉 春雨 油 さとう ごま油 ごま	チヂミ(にんじん たまねぎ たらすり にんにく) たまねぎ にんじん きくらげ こまつな にんにく たまねぎ にんじん ねぎ	781	21.1	23.2
22	ごはん 水 ポークチャップ フロccoliのごま酢和え ふわふわたまごスープ デザート(ココアワッフル)	豚肉 鶏卵 鶏肉 チーズ 鶏卵	米 小麦粉 油 さとう さとう ごま じゃがいも 卵 さとう 水あめ 小麦粉 でんぷん マーガリン 植物油	たまねぎ エリンギ フロccoli キャベツ にんじん たまねぎ にんじん パセリ	798	36.3	19.2
23	ごはん 木 かつおフライ うすあげと小松菜の和え物 ちゃんこ鍋	かつお 油あげ 荒焼つくね(鶏肉 大豆たん白) 鶏肉 豆腐	米 卵 パン粉 小麦粉 大豆油 さとう 荒焼つくね(でんぷん 卵 小麦粉 さとう) 小麦粉	こまつな もやし にんじん 荒焼つくね(たまねぎ) はくさい たまねぎ にんじん しめじ ねぎ にんにく こんにゃく	856	38.0	26.7
24	金 ミルク食パン/チョコクリーム キャベツメンチカツ グリーンサラダ アスパラのクリーム煮	脱脂粉乳 /大豆粉 脱脂粉乳 豚肉 ベーコン 牛乳	小麦粉 さとう ショートニング /植物油 さとう 小麦粉 卵 さとう でんぷん 大豆油 油 さとう じゃがいも 油 米粉 生クリーム	キャベツ たまねぎ キャベツ きゅうり フロccoli アスパラガス たまねぎ にんじん エリンギ	849	28.4	38.9
27	ごはん 月 あじの竜田揚げ しめじ和え 豚汁 デザート(豆乳パンナコッタ)	あじ 油あげ 豚肉 みそ 豆乳	米 かたくり粉 大豆油 さとう ごま じゃがいも さとう 植物油 水あめ でんぷん はちみつ	しょうが しめじ ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ にんじん こんにゃく ねぎ レモン果汁	767	35.1	19.3
28	ごはん 火 焼きギョーザ 切干大根の中華和え★ 担々麺	豚肉 鶏肉 大豆粉 大豆たん白 ロースハム 豚肉 みそ	米 豚肉 でんぷん さとう 小麦粉 植物油 さとう ごま油 中華めん ごま油 ごま	キャベツ たまねぎ たらすり しょうが 切干しいたけ にんじん きゅうり たまねぎ ねぎ たけのこ チンゲン菜 にんじん もやし しょうが にんにく	807	28.7	23.4
29	ごはん 水 ちくわのごま揚げ ひじきの彩り和え 新じゃがのそぼろ煮	ちくわ(魚肉すり身 大豆たん白) ひじき 豚肉	米 ちくわ(植物油 さとう) 小麦粉 米粉 黒ごま 大豆油 ノンエッグマヨネーズ さとう じゃがいも 油 さとう かたくり粉	キャベツ にんじん こまつな にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん	777	23.5	24.5
30	木 三色そぼろ丼 もやしと青菜のごまじょうゆ和え 豆腐となめこのみそ汁	卵(鶏卵) 鶏肉 大豆ミート 豆腐 みそ	卵(鶏卵) さとう でんぷん 植物油 油 さとう さとう ごま油 ごま	えだまめ しょうが もやし こまつな にんじん たまねぎ なめこ にんじん ねぎ	832	31.4	20.8
31	金 チーズクッパ ハニーマスタードチキン ジャーマンポテト 太きゅうりの塩こうじスープ	チーズ 脱脂粉乳 鶏肉 ベーコン 豚肉	小麦粉 マーガリン ショートニング さとう オリーブ油 はちみつ じゃがいも 油	たまねぎ とうもろこし パセリ 太きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん こまつな	769	36.8	34.4

※牛乳が毎日つきます。赤のなかまの食品にはいりません。
※同じ欄にそれぞれの料理に使われている食材をかいてあります。
※毎月カミカミ献立を実施します。(★印がカミカミ献立です)
※下線__の食品は、河北都市産です。

毎月19日は「食育の日」です

2024年7月にフランスのパリでオリンピックが開催されます。今年度は、これまでのオリンピック開催地をめぐる料理を給食に取り入れます。
5月は、2021年夏に東京オリンピックが開催された「東京都の献立」を23日(木)に提供します。

5月の栄養価平均	812	15.8%	29.0%
学校給食摂取基準	830 kcal	15% 13~20%	15% 20~30%