



令和 7 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し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。

生活リズムを見直そう

「生活リズム」とは、食事・勉強・運動・睡眠など、毎日の日課のことです。正しい生活リズムは、心と体の健康な成長につながります。自分の生活リズムを見直してみましょう。

生活リズムを整えるためのポイント



起きたら、朝日を浴びる 朝食後、トイレへ行く習慣をつけましょう。	朝食をよくかんで食べる 朝食後、トイレへ行く習慣をつけましょう。	昼間は外で体を動かす 朝食後、トイレへ行く習慣をつけましょう。	食事は決まった時間に食べる 朝食後、トイレへ行く習慣をつけましょう。	早めに布団に入る 寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。
--	--	---	--	--

朝食をとって、集中力アップ！活動モードへ切り替え！

朝ごはんは、単に栄養素をとるだけでなく体や脳を目覚めさせる働きもあります。胃腸などの内臓を活発に働かせ、血流をよくし、体温も上昇させ、排便もスムーズに行われるようになります。また、朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、学力や運動能力が高い傾向にあることが分かっています。しっかり朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう。



いつもの朝ごはんをもう少しレベルアップ！



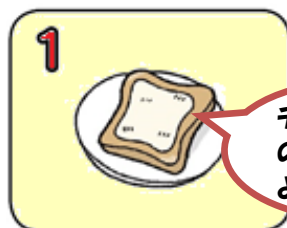
みなさんはいつものどのような朝ごはんを食べていますか？理想は、主食＋主菜＋副菜＋汁物がそろったメニューです。ちょっとした工夫でいつもの朝ごはんをレベルアップできます。

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

ステップ2：主食＋おかず1品

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

朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも口に入れることから始めましょう。少しずつ品数を増やしてバランスも意識できるといいですね！





令和7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	主に熱や力のもとになる食品（黄） 炭水化物・脂質	主に身体の開きをとる食品（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 魚の南蛮漬け 切干大根の炒め煮★ みそけんちん汁	あじ さつまあげ 鶏肉 木綿豆腐 みそ	塩 でんぷん 米粉 さとう 大豆油 油 さとう ごま油	ねぎ 切干しだいこん にんじん じゃまづな 干ししいたけ だいこん にんじん ごぼう ねぎ	801	37.7	23.8
2	胚芽パンズ かぶと型ハンバーグ ツナサラダ コーンポタージュ デザート（甘夏ゼリー）	脱脂粉乳 ハンバーグ（鶏肉 大豆たん白 豚肉） ツナ ベーコン 牛乳	小麦粉 さとう ショートニング マーガリン ハンバーグ（豚脂 さとう） さとう ノンエッグマヨネーズ 油 米粉 生クリーム さとう	ハンバーグ（たまねぎ トマト にんにく しょうが） にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし パセリ 甘夏	840	31.4	34.0
7	わかめごはん いりこフライ★ ブロッコリーのおかかマヨ和え 新じゃがいものそぼろ煮	わかめ いわし かつお節 豚肉 牛肉	塩 白麦 パン粉 小麦粉 米粉 さとう 大豆油 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも 油 さとう でんぷん	キャベツ ブロッコリー にんじん にんじん たまねぎ こんにゃく えだまめ	805	27.9	24.7
8	ごはん ポークシューマイ パンパンジーサラダ ジャージャー豆腐	豚肉 大豆たん白 鶏肉 豚肉 厚揚げ 赤みそ	塩 でんぷん 豚脂 さとう 油 小麦粉 さとう ごま 油 さとう でんぷん ごま油	たまねぎ しょうが もやし きゅうり にんじん たまねぎ にんじん にら にんにく しょうが ねぎ	841	32.1	28.2
9	米粉パンロール 鶏肉のコンフレック焼き フレンチサラダ トマトスープパスタ	脱脂粉乳 鶏卵 鶏肉 ベーコン	米粉 小麦粉 さとう マーガリン ノンエッグマヨネーズ コーンフレック パン粉 油 さとう スパゲッティ オリーブ油 さとう	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ にんじん しめじ にんにく セロリー トマト	802	38.1	30.7
12	ごはん かつおフライ ゆかり和え 五月汁 デザート（お茶プリン）	かつお 油あげ わかめ みそ 豆乳	塩 パン粉 小麦粉 大豆油 じゃがいも さとう	キャベツ きゅうり にんじん 赤しそ にんじん たけのこ さやえんどう 抹茶	811	28.4	22.4
13	火	各学年校外活動の為、13日（火）と14日（水）は、全学年給食がありません。					
14	水						
15	ごはん 豚肉のくわ焼き★ ふきと厚揚げの煮物 鶏ごぼう汁	豚肉 厚揚げ 鶏肉	塩 でんぷん 米粉 さとう 大豆油 さとう ごま油	ふき にんじん こんにゃく ごぼう だいこん にんじん えのきだけ みつば	829	33.1	28.3
16	ミルクロール オムレツ グリーンサラダ クラムチャウダー デザート（カスタードクレープ）	脱脂粉乳 鶏卵 あさり 鶏肉 牛乳 豆乳 大豆粉	小麦粉 ショートニング さとう マーガリン 油 油 さとう じゃがいも 油 米粉 パター 油 さとう 米粉 水あめ	キャベツ きゅうり ブロッコリー とうもろこし たまねぎ にんじん パセリ	804	29.5	33.6
19	ごはん たこ焼き きゅうりのザクザク かしのすき焼き	たこ 青のり 糸かまぼこ 鶏肉 焼き豆腐	塩 小麦粉 油 さとう 大豆油 さとう 重粉 油 さとう	キャベツ ねぎ キャベツ きゅうり きくらげ たまねぎ にんじん こんにゃく ねぎ	812	31.6	21.6
20	ごはん いわしの梅煮 豚肉と太きゅうりの炒め物 ごま汁 くだもの（オレンジ）	いわし 豚肉 油あげ みそ	塩 さとう でんぷん 油 ごま油 もち ごま	梅肉 太きゅうり にんじん じゃまづな しょうが だいこん えのきだけ ねぎ オレンジ	828	33.7	27.3
21	ごはん ヤンニョムチキン もやしのナムル 卵とコーンのスープ ヨーグルト	鶏肉 鶏卵 絹ごし豆腐 ヨーグルト	塩 米粉 でんぷん 大豆油 さとう さとう ごま油 でんぷん	にんにく もやし じゃまづな にんじん とうもろこし たまねぎ 干ししいたけ ねぎ	838	36.0	23.6
22	麦ごはん ウィンナー アスパラサラダ ビーフカレー	ウィンナー 牛肉 チーズ	塩 白麦 油 さとう じゃがいも 油 カレールウ	アスパラガス たまねぎ キャベツ 赤ピーマン たまねぎ にんじん にんにく しょうが ブルーン りんご	883	28.2	31.3
23	ミルク食パン メープルジャム ハムとチーズのフライ キャベツのソテー 肉団子のスープ	脱脂粉乳 鶏卵 豚肉 鶏肉 チーズ ベーコン ミートボール（鶏肉 豚肉 大豆たん白）	小麦粉 さとう ショートニング さとう メープルシュガー 豚脂 さとう パン粉 小麦粉 大豆油 油 ミートボール（でんぷん 水あめ 大豆油）	たまねぎ キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん ミートボール（たまねぎ）はくさい たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー	802	29.6	34.4
26	ごはん 白身魚のチリソース 海藻サラダ ワタンスープ いちごの型抜きチーズ	白身魚たんぷら（ホキ） 海藻サラダミックス ワタタン（豚肉 大豆たん白 みそ） チーズ 寒天 脱脂粉乳	塩 白身魚たんぷら（小麦粉 でんぷん 油） 油 大豆油 さとう ごま油 ワタタン（小麦粉 油 でんぷん さとう）	にんにく しょうが ねぎ キャベツ きゅうり 黄ピーマン ワタタン（たまねぎ しょうが）にんじん たまねぎ もやし 干ししいたけ ねぎ いちご果汁 レモン果汁	808	25.3	25.5
27	豚丼（麦ごはん） （具） 大豆とじゃがいものり塩★ 豆腐となめこのみそ汁	豚肉 大豆 青のり 絹ごし豆腐 みそ	塩 白麦 油 さとう でんぷん じゃがいも 大豆油 でんぷん	たまねぎ にんじん にら しょうが こんにゃく たまねぎ にんじん なめこ じゃまづな	812	33.3	25.0
28	ごはん さわらの西京焼き ひじきの炒め煮 卵とじ デザート（豆乳パンナコッタ）	さわら 白みそ ひじき さつま揚げ 鶏卵 鶏肉 豆乳	塩 さとう 油 さとう 重粉 さとう さとう 油 水あめ でんぷん はちみつ	にんじん こんにゃく さやいんげん たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ レモン果汁	803	37.9	20.8
29	ゆかりごはん 野菜かき揚げ★ 磯香和え いなりうどん	のり 油あげ かまぼこ	塩 さつまいも 小麦粉 でんぷん 油 大豆油 さとう 米粉うどん	赤しそ たまねぎ ごぼう にんじん じゃまづな キャベツ もやし にんじん たまねぎ 干ししいたけ ねぎ	842	25.4	25.0
30	チョコくるくるパン ハニーマスタードチキン ポテトサラダ キャベツの塩こうじスープ	脱脂粉乳 チョコシート（卵 乳） 鶏肉	小麦粉 さとう ショートニング マーガリン チョコシート（でんぷん 小麦粉 ココア さとう） オリーブ油 はちみつ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	きゅうり にんじん とうもろこし キャベツ たまねぎ にんじん えのきだけ じゃまづな	843	36.9	35.7

※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いれてあります。
※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、河北郡市産です。

毎月19日は「食育の日」です

2025年4月大から阪・関西万博が開催されています。今年度は、これ
までの万博開催地をめぐった料理を給食に取り入れます。
5月は、開催地である「大阪献立」を取り入れました。

5月の栄養価平均	822	15.6%	30.2%
学校給食摂取基準	830	13~20%	19~30%