



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でやすい時期でもあります。栄養と休養をしっかりとり、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



## 朝食をとって、集中力アップ！活動モードへ切り替え！

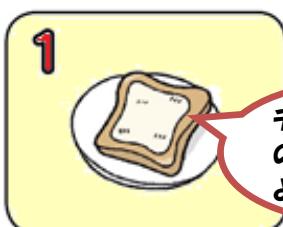
朝ごはんは、単に栄養素をとるだけでなく体や脳を目覚めさせる働きもあります。胃腸などの内蔵を活発に働かせ、血流をよくし、体温も上昇させ、排便もスムーズに行われるようになります。また、朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、学力や運動能力が高い傾向にあることが分かっています。しっかり朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

### 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づつステップアップしていきましょう。

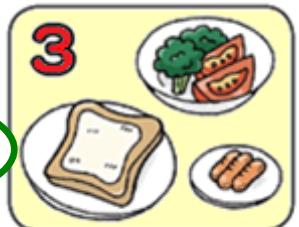
#### ステップ1：主食のみ



#### 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。少しづ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・無機質	主に熱や力のものになる食品(黄) 炭水化物・鉄質	主に身体の調子をとどける食品(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 木	ごはん 魚の南蛮漬け 切り大根の炒め煮★ みそけんちん汁	あじ さつまあげ 鶏肉 木綿豆腐 みそ	塩 でんぶん 生糀 さとう 大豆油 油 さとう ごま油	ねぎ 切干し大いこん にんじん こまつな 干しいいだけ だいこん にんじん ごぼう ねぎ	801	37.7	23.8
2 金	豚丼パンズ かぶと型ハンバーグ ツナサラダ コーンボーテージュ 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 うもろこし バセリ 甘夏	840	31.4	34.0
7 水	わかめごはん いりごフライ★ プ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	米 白米 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 でんぶん	キャベツ プロッコリー 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 木	ごはん ポークシューマイ パンパンジーサラダ ジャージャン豆腐	豚肉 大豆たん白 鶏肉 豚肉 厚あげ 赤みそ	塩 でんぶん 豚脂 さとう 油 小麦粉 さとう ごま 油 さとう でんぶん 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 金	米粉バターロール 鶏肉のコーンフレーク焼き 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 コーンフレーク 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 月	ごはん かつおフライ ゆかり和え 五月柑 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 だけのこ さやえんどう 抹茶	811	28.4	22.4
13 火	校外学習		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 木	ごはん 豚肉のかわ焼き★ ぬきと摩掻げの煮物 鶏ごぼう汁	豚肉 厚あげ 鶏肉	塩 でんぶん 生糀 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 金	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 さとう じゃがいも 油 米粉 ハター 油 さとう 米粉 水あめ	キャベツ きゅうり プロッコリー うもろこし たまねぎ にんじん バセリ	804	29.5	33.6
19 月	ごはん たこ焼き きゅうりのザクザク かしわのすき焼き	大阪献立 たこ 青のり 糸かまぼこ 鶏肉 炙り豆腐	塩 小麦粉 油 さとう 大豆油 さとう 車ふ 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 火	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 でんぶん 油 ごま油 もち ごま	梅肉 太きゅうり にんじん こまつな 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 水	ごはん ヤンニヨムチキン 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 でんぶん 大豆油 さとう さとう ごま油 でんぶん	にんにく もやし こまつな にんじん うもろこし たまねぎ 干しいいだけ ねぎ	838	36.0	23.6
22 木	麦ごはん ワインナー アスピラサラダ ピーフカレー	ワインナー 牛肉 チーズ	塩 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 赤ビーマン たまねぎ にんじん にんにく しょうが ブルーン インゴ	883	28.2	31.3
23 金	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 <sup>1</sup> 肉団子のスープ	脱脂粉乳 奪天 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 メープルシューガー 豚脂 さとう パン粉 小麦粉 大豆油 油 ミートボール(でんぶん 水あめ 大豆油)	たまねぎ キャベツ たまねぎ ビーマン 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 ブロッコリー	802	29.6	34.4
26 月	ごはん 白身魚のチリソース 海藻サラダ ワンタンスープ いちごの型抜きチーズ	白身魚天ぷら(ホキ) 海藻サラダミックス ワンタン(豚肉 大豆たん白 みそ) チーズ 夢天 脱脂粉乳	塩 白身魚天ぷら(小麦粉 でんぶん 油) 油 夢天 さとう さとう ごま油 ワンタン(小麦粉 油 でんぶん さとう) さとう 油	にんにく しょうが ねぎ キャベツ きゅうり 黄ビーマン ワンタン(たまねぎ しょうが)はんじん たまねぎ もやし いちご果汁 レモン果汁	808	25.3	25.5
27 火	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 油 さとう でんぶん じゃがいも 大豆油 でんぶん	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 こまつな	812	33.3	25.0
28 水	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 さつまあげ 鶏卵 鶏肉 豆乳	塩 さとう 油 さとう 車ふ さとう さとう 油 水あめ でんぶん はちみつ	にんじん こんにゃく さやいんげん たまねぎ だけのこ にんじん ねぎ レモン果汁	803	37.9	20.8
29 木	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 さとう さとう 米粉うどん	赤しそ さつまいも 小麦粉 でんぶん 油 大豆油 さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	842	25.4	25.0
30 金	チョコくるくるパン ハニーマスタークドチキン ホテサラダ 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 豚肉	小麦粉 さとう ショートニング マーガリン チョコシート(でんぶん 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 うもろこし キャベツ たまねぎ にんじん えのきだけ こまつな	843	36.9	35.7

\*牛乳が毎日つきます。赤のなかもの食品にはいります。

\*同じ構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

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% 13~20% 30%