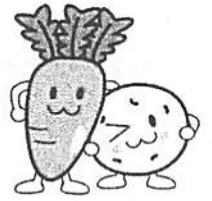




5月給食たより



輪島中学校

新学期が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は気候が穏やかで過ごしやすい時季ですが、急に気温が上がることもあり、体調管理には注意が必要です。学校のある日はもちろん、休みの日にも3食しっかり食べる習慣をつけて、健康的な生活リズムを身につけましょう。



生活リズムを整えるには...

朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べることが大切です。



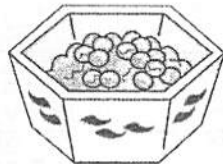
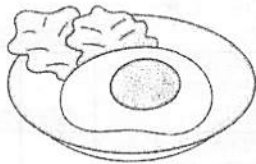
連休中も早寝・早起きを心がけましょう！



新茶の季節

毎日食べよう

あさごはん



朝からタンパク源をとりましょう

緑茶に含まれる成分と効果

カテキン類



抗酸化作用（がんや生活習慣病の予防）、殺菌作用、虫歯や口臭を防ぐ

テアニン



リラックス効果

ビタミンC



血管や皮膚の健康を保つ、抗酸化作用、抗ストレス作用

フッ素



歯の表面を強化し、虫歯を防ぐ

※眠気を覚ます効果のあるカフェインも含まれます。寝る前は控えめに。



平成30年 5月分

予定献立表

輪島中学校

月	日	曜日	料理名	血や肉をつくるもの 源群	かや体温となるもの 質群	体の調子をよくするもの 線群	1杯分 - [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]
5	1	火	ごはん、牛乳、 若竹汁、ハムエッグ、 スパゲティサラダ	牛乳、ハム、 卵、チーズ、 わかめ	米、スパゲティ	生だけのこ、パセリ、 キャベツ、きゅうり、 にんじん	734	26.4	23.1
	2	水	ごはん、牛乳、とうふのカレー煮、 キャベツときゅうりの漬物、 こいのぼりクレープ	牛乳、とうふ、 豚ひき肉、牛ひき肉、 塩昆布	米、油、 こいのぼりクレープ	たまねぎ、にんじん、小松菜、 チンゲン菜、にんにく、 しょうが、キャベツ、きゅうり	833	29.5	26.0
	7	月	ごはん、牛乳、親子煮、 切干大根と豚肉の炒めもの、 チーズ	牛乳、鶏肉、あさり、 竹輪、卵、豚肉、 チーズ	米、じゃがいも、 ふ、砂糖、ごま油	にんじん、たまねぎ、 ほうれん草、切干大根、 ピーマン	857	34.4	19.5
	8	火	チキンライス、牛乳、 ワンタンスープ、 ひじきのマリネ	牛乳、鶏肉、 ベーコン、豚肉、 チーズ、ひじき	むぎ飯、油、 バター、砂糖	たまねぎ、にんじん、ピーマン、 コーン、しいたけ、たけのこ、 チンゲン菜、きゅうり	753	27.2	21.3
	9	水	カレーライス、牛乳、 ミモザサラダ、 福神漬	牛乳、豚肉、 豆パースト、 チーズ、たまごそぼろ	むぎ飯、 じゃがいも、 油、砂糖	にんじん、たまねぎ、しょうが、 にんにく、すりおろしりんご、 キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、 赤ピーマン、福神漬	885	27.3	24.5
	10	木	胚芽パン、牛乳、 和風スパゲティ、 フルーツのクリームヨーグルトあえ	牛乳、豚肉、 ヨーグルト、 ホイップクリーム	パン、スパゲティ、 油、砂糖、 ナタデココ	たまねぎ、ピーマン、にんじん、 しめじ、にんにく、みかん、 もも、パイナップル	817	31.3	22.9
	11	金	五目ごはん、牛乳、 かきたま汁、 鶏肉のワインソースがけ	牛乳、油揚げ、 卵、とうふ、 鶏肉	むぎ飯、砂糖、 片栗粉、米粉、 油、バター	ごぼう、にんじん、たけのこ、 しいたけ、こまつな、 えのきたけ	832	35.3	26.1
	14	月	<u>「かみかみメニュー」</u> 麦ごはん、牛乳、のっぺい汁、 ししゃもフライ、 きゅうりと切干大根の酢の物、 お茶めな大豆	牛乳、油揚げ、 ししゃもフライ、 わかめ、 お茶めな大豆	むぎ飯、 さといも、片栗粉、 油、砂糖	だいこん、にんじん、 こんにゃく、ねぎ、 きゅうり、切干大根	784	26.1	23.6
	15	火	ごはん、牛乳、 いりどり、おひたし、 バナナ	牛乳、 鶏肉、竹輪、 うずら卵	米、 じゃがいも、 油、砂糖、ごま	ごぼう、にんじん、こんにゃく、 たけのこ、しいたけ、いんげん、 キャベツ、こまつな、バナナ	791	27.7	17.9
	16	水	そぼろのせ丼、牛乳、 味噌汁、 キャベツのごま酢あえ	牛乳、鶏ひき肉、大豆、 たまごそぼろ、 とうふ、わかめ、油揚げ	むぎ飯、 砂糖、油、 ごま	しょうが、にんじん、しいたけ、 いんげん、えのきたけ、 こまつな、キャベツ	812	34.9	23.3
	17	木	ミルク食パン、ジャム、牛乳、 アスパラのクリームスープ、 ハムチーズピカタ、カレーソテー	牛乳、 ベーコン、 ピカタ	パン、じゃがいも、 バター、米粉、 油、ジャム	アスパラガス、たまねぎ、 にんじん、キャベツ、 もやし、コーン、ピーマン	754	26.3	27.9
	18	金	ごはん、牛乳、中華風卵スープ、 ちくわのチロリアン揚げ、 小松菜の炒め煮	牛乳、卵、鶏肉、 とうふ、竹輪、 チーズ、油揚げ	米、片栗粉、 薄力粉、油、 砂糖	しいたけ、にんじん、 ねぎ、チンゲン菜、 こまつな	839	34.0	28.8
	21	月	ごはん、牛乳、 おでん風煮、 きんぴらごぼう、オレンジ	牛乳、鶏肉、竹輪、 がんもどき、うずら卵、 粟とうふ、さつま揚げ	米、じゃがいも、 砂糖、ごま、 油、ごま油	大根、にんじん、こんにゃく、 しいたけ、ごぼう、 いんげん、オレンジ	819	30.2	23.0
	22	火	ごはん、牛乳、 韓国風肉じゃが、 玉子焼き、大豆の磯煮	牛乳、豚肉、 玉子焼き、 国産大豆、ひじき	米、砂糖、ごま油、 じゃがいも、ごま	にんにく、すりおろしりんご、 たまねぎ、にんじん、ねぎ、 つきこん、えだまめ、ごぼう	832	30.5	19.2
	23	水	ごはん、牛乳、柳川風煮、 ちくわのしょうが揚げ、 きゅうりの南蛮漬	牛乳、豚肉、 あさり、卵、 竹輪	米、車ふ、砂糖、 片栗粉、油、 ごま油	ごぼう、にんじん、たまねぎ、 しいたけ、ほうれん草、 しょうが、きゅうり	810	32.4	20.9
	24	木	チーズパン、牛乳、 ポトフ、 切干大根のナポリタン風	牛乳、 ウィンナー、 ベーコン	チーズクッペ、 じゃがいも、 オリーブ油	だいこん、にんじん、キャベツ、 ブロッコリー、切干大根、 ピーマン、たまねぎ	713	26.7	28.1
	25	金	ごはん、牛乳、けんちん汁、 ウィンナーのフリッター、 チーズ入りおひたし	牛乳、とうふ、 ウィンナー、 チーズ	米、さといも、 油、薄力粉、 砂糖	だいこん、にんじん、 こんにゃく、ごぼう、ねぎ、 小松菜、キャベツ	870	26.2	31.3
	28	月	青菜ごはん、牛乳、 春雨スープ、 酢豚	牛乳、 ささみ、 豚肉	米、はるさめ、片栗粉、 さつまいも、 油、砂糖	青菜、にんじん、キャベツ、 たけのこ、しょうが、たまねぎ、 ピーマン、しいたけ	805	25.9	19.5
	29	火	ごはん、牛乳、とりすき、 切干大根の煮物、 オレンジ	牛乳、鶏肉、 焼きとうふ、 油揚げ	米、砂糖	はくさい、たまねぎ、にんじん、 しらたき、ねぎ、切干大根、 えだまめ、オレンジ	873	26.7	19.7
	30	水	ごはん、牛乳、豚汁、 えび揚げ餃子、 野菜のごまあえ	牛乳、 豚肉、とうふ、 えびぎょうざ	米、 さつまいも、 油、砂糖、ごま	にんじん、こんにゃく、ねぎ、 だいこん、キャベツ、 小松菜、寒天	808	25.2	23.6
	31	木	バターロール、牛乳、 野菜ポタージュ、 ラザニア風、とちおとめ種のゼリー	牛乳、ベーコン、 生クリーム、 豚ひき肉、チーズ	パン、じゃがいも、 バター、米粉、砂糖、 マカロニ、油、ゼリー	にんじん、たまねぎ、 コーン、ブロッコリー、 にんにく、トマト	928	32.1	38.3

☆こんだては材料の都合により変更になる場合があります。

☆給食の前には、せっけんて手をあらいましょう。