

5月 給食たより



うりずんの季節を迎えました。外を見ると、こいのぼりが元気に泳ぐ景色がみられるようになりましたね。新学期からあっという間に1ヶ月が過ぎ、子ども達も新しい生活に慣れてきたころと思います。5月は、新生活で張りつめていた緊張感がとけ、疲れが出て体調を崩しやすくなる時期でもありますので、気分や体調を整えるためにも、リラックスできる時間を作るようにしましょう。

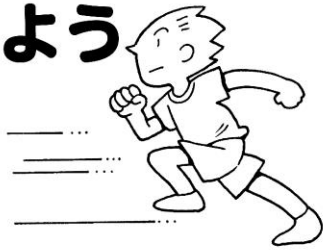


中体連まであと少し！

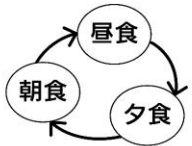
スポーツと栄養について考えよう



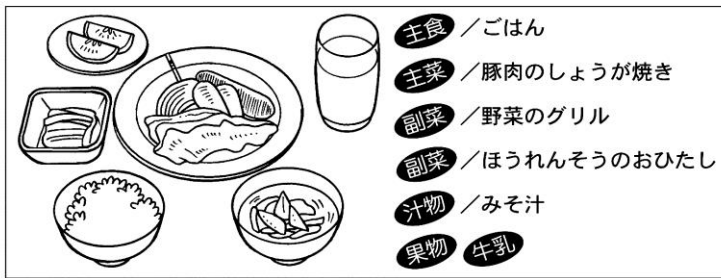
成長期の体は、栄養をしっかりとりとともに適度な運動をしなければ、じょうぶな体をつくることができません。どのような食事をとればよいのか、考えてみましょう。



基本は1日3食バランスよく!!



スポーツをしているからといって特別な栄養をとらなくても、1日に必要なエネルギー量と栄養バランスがとれていれば、問題はありません。下の絵は、スポーツをしている人の食事例です。主食・主菜・副菜・汁物・果物・牛乳がそろっていますので参考にしてみましょう。



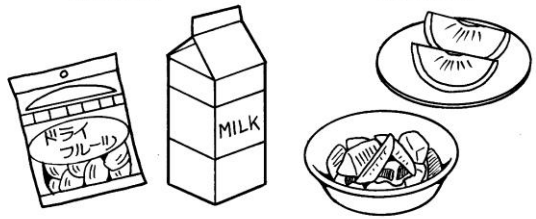
- 主食 / ごはん
- 主菜 / 豚肉のしょうが焼き
- 副菜 / 野菜のグリル
- 副菜 / ほうれんそうのおひたし
- 汁物 / みそ汁
- 果物 / 牛乳

不足しがち

鉄・カルシウム・ビタミン類を意識してとろう

間食に

食事



牛乳やドライフルーツなどを!

果物や野菜料理を1品追加してみよう!

激しい運動を行っている人の中には、鉄などのミネラルが減少したり、疲労が激しくビタミン類が不足したりします。そこで、これらの栄養素を効果的に摂取するよう工夫してみましょう。

アレルギー表示について

★詳細献立では、食品名の()内にアレルギー源を記入しています。
アレルギーは、表示義務食品・推奨食品あわせて27品目を表示しています。

表示義務	たまご・乳・小麦・えび・かに・落花生(ピーナッツ)・そば
推奨義務	いくら・キーウイ・くるみ・大豆・バナナ・やまいも・カシューナッツ・もも・ごま・さば・さけ・いか・鶏肉・りんご・まつたけ・あわび・オレンジ・牛肉・ゼラチン・豚肉



※もずく・アーサ・しらすは、収穫の際えび、かへの混入の可能性があるのでアレルギー表示をしています。

- ★揚げ物に使用する油は、3~4回程度同一の油を使用しています。
- ★給食では「(株)ぬちまーす」さんより寄贈していただいた「ぬちまーす」を使用しています。
- ★材料、その他の都合により献立を変更することがあります
- ★給食費は、期限内に納めましょう



欠食・行事等	日	献立名	赤の食品 体の組織をつくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料等
	1 (月)	牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米 無圧パン麦		
		ごま肉じゃが	豚肉 白みそ(大豆) 麦みそ(大豆)	じゃが芋 三温糖 米油 白すりごま	人参 玉ねぎ 長ねぎ 糸こんにゃく 干しいたけ	しょうゆ(小麦・大豆) 本みりん 料理酒 ぬちまーす 花かつお
		ちくわの磯辺焼き	ちくわ(大豆) 糸けすり 青のり粉	マヨネーズ (たまご・大豆・りんご)		
		くだもの			ニューサマー(予定)	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 752 Kcal	たんぱく質 26.1 g	脂質 17.8 g	炭水化物 121.9 g
	2 (火)	牛乳	牛乳			
		大豆入り炊き込みごはん	豚肉 ゆで大豆 チキアキ(大豆) 油揚げ(大豆)	米 押し麦 米油	人参 ごぼう ねぎ 干しいたけ	しょうゆ(小麦・大豆) 料理酒 本みりん ぬちまーす 花かつお ポークフィヨン(豚)
		若竹汁	ワカメ 錦糸たまご		人参 たけのこ 玉ねぎ えのき 小松菜	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす ゆずの華 花かつお だし昆布
		まぐろのみそ焼き	まぐろ 赤みそ(大豆)	三温糖		ぬちまーす 本みりん 料理酒 おろしにんにく おろし生姜
		大根の梅肉和え	糸けすり	三温糖	大根 きゅうり 人参 梅肉(りんご)	特濃酢(小麦)
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 744 Kcal	たんぱく質 33.1 g	脂質 16.8 g	炭水化物 115.1 g
ゴー ヤー の 日	8 (月)	牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米 無圧パン麦		
		ゆし豆腐汁	ゆし豆腐(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)		生姜 ねぎ	花かつお
		ふーイリチー	たまご 豚肉 ポークソーセージ(豚・大豆)	湿つぶ(小麦) 米油	キャベツ 人参 にら 玉ねぎ もやし	ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆) こしょう
		魚のゴーヤーあんかけ	さば	三温糖 かたくり粉	玉ねぎ 人参 ゴーヤー	ぬちまーす こしょう りんご酢(りんご・小麦) しょうゆ(小麦・大豆)
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 851 Kcal	たんぱく質 33.2 g	脂質 31.4 g	炭水化物 108.9 g
	9 (火)	牛乳	牛乳			
		揚げパン	きな粉(大豆) 脱脂粉乳	コッペパン(小麦・乳・大豆) はったい粉 粉黒糖 三温糖 大豆油		
		アスパラのクリーム煮	鶏肉 ベーコン(豚・大豆) 白花豆ペースト 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 米油 マーガリン(乳・豚・大豆)	人参 アスパラ 玉ねぎ マッシュルーム セロリ	おろしにんにく 白ワイン こしょう ぬちまーす チキンフィヨン(鶏)
		シークアサアサラダ		三温糖 オリーブ油	ブロッコリー キャベツ 大根 人参 コーン	しょうゆ(小麦・大豆) ミツカン酢(小麦) シークアサア果汁 ぬちまーす
		ミックスナッツ		ミックスナッツ (落花生・カシューナッツ)		
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 756 Kcal	たんぱく質 28 g	脂質 30.3 g	炭水化物 92.8 g
	10 (水)	牛乳	牛乳			
		玄米ごはん		米 もちっと玄米		
		ごぼうとこんにゃくの 甘辛煮	豚肉 昆布 油揚げ(大豆) 赤みそ(大豆)	里芋 三温糖 ごま油	ごぼう こんにゃく 人参 大根 生姜 レンコン いんげん	しょうゆ(小麦・大豆) 本みりん 料理酒 七味唐辛子(ごま) 花かつお
		鶏肉の塩こうじ焼き	鶏肉			塩こうじ
		ひじきのツナ和え	ひじき ツナフレーク	三温糖 白ごま ごま油	小松菜 人参 もやし	特濃酢(小麦) ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆)
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 765 Kcal	たんぱく質 29.7 g	脂質 24.9 g	炭水化物 105.5 g
	11 (木)	牛乳	牛乳			
		和風スパゲティ	ベーコン(豚・大豆) 豚肉	スパゲティ(小麦) オリーブ油	人参 玉ねぎ ビーマン しめじ マッシュルーム 干しいたけ	白ワイン おろしにんにく しょうゆ(小麦・大豆) こしょう ぬちまーす チキンフィヨン(鶏)
		カルシウムオムレツ	カルシウムオムレツ (たまご・小麦・大豆・鶏・ 豚・ゼラチン)			
		スイートポテトサラダ	ベーコン(豚・大豆) ヨーグルト(乳)	さつま芋 はちみつ マヨネーズ(たまご・大豆・ りんご)	人参 きゅうり レーズン	フレンチドレッシング ぬちまーす
		くだもの			ネーブル(予定)	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 733 Kcal	たんぱく質 24.2 g	脂質 30.9 g	炭水化物 89.5 g
	12 (金)	牛乳	牛乳			
		中華おこわ	豚肉 えび あさり	米 もち米 白ごま 米油 ごま油	人参 たけのこ グリーンピース きくらげ 干しいたけ	料理酒 しょうゆ(小麦・大豆) ポークフィヨン(豚) 本みりん 木戸中華(小麦・乳・大豆・牛・ 豚・鶏) ぬちまーす こしょう 花かつお
		中華風コーンスープ	鶏肉 たまご	かたくり粉 ごま油	人参 玉ねぎ 長ねぎ 干しいたけ コーン クリームコーン	ぬちまーす こしょう 花かつお チキンフィヨン(鶏)
		枝豆しゅうまい	枝豆しゅうまい(大豆・豚・鶏・小麦・たまご・乳)			
		くだもの			ニューサマー(予定)	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 733 Kcal	たんぱく質 28.1 g	脂質 16.3 g	炭水化物 118.5 g

欠食・行事等	日	献立名	赤の食品 体の組織をつくる たんぱく質・無機質		黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質		緑の食品 体の調子を整える ビタミン類		その他調味料等	
			エネルギー	Kcal	たんぱく質	g	脂質	g	炭水化物	g
16 (火)	牛乳	牛乳								
	コッペパン			コッペパン (小麦・乳・大豆)						
	鶏肉とパパイアの トマト煮	鶏肉 白いんげん		じゃが芋 三温糖 米油 かたくり粉		パパイア 人参 玉ねぎ ブロッコリー トマト缶		おろしにんにく こしょう 赤ワイン トマトジュース ケチャップ しょうゆ (小麦・大豆) ぬちまーす ウスターソース (大豆・りんご) チキンブイオン (鶏)		
	ハンダマとセイイカ のサラダ	セイイカ		三温糖		ハンダマ きゅうり 人参 大根		しょうゆ (小麦・大豆) ぬちまーす 特濃酢 (小麦) ごまドレッシング (たまご・小麦・ 大豆・豚・りんご)		
	手作り紅芋ジャム			紅芋ペースト 粉黒糖 三温糖 バター (乳) コーンスターチ				シークアサ果汁		
一食当たりの栄養価 (中)	エネルギー	719 Kcal	たんぱく質	25.7 g	脂質	23.8 g	炭水化物	100.5 g		
17 (水)	牛乳	牛乳								
	麦ごはん			米 無圧パン麦						
	かき玉汁	鶏肉 たまご 絹ごし豆腐 (大豆)		かたくり粉		人参 えのき ねぎ		花かつお チキンブイオン (鶏) しょうゆ (小麦・大豆) ぬちまーす		
	焼きししゃも	ししゃも								
	もやしとニラ炒め	豚肉 厚揚げ (大豆)		米油 ごま油		もやし 人参 にら		しょうゆ (小麦・大豆) こしょう ぬちまーす おろしにんにく		
	納豆みそ	ツナフレーク 納豆 (大豆) 赤みそ (大豆) 糸けずり 白みそ (大豆)		白ごま 三温糖 米油		ねぎ		おろし生姜 本みりん		
一食当たりの栄養価 (中)	エネルギー	778 Kcal	たんぱく質	34.4 g	脂質	24.9 g	炭水化物	104.1 g		
18 (木)	牛乳	牛乳								
	ナシゴレン	鶏肉		米 米油		玉ねぎ 人参 ピーマン 青豆 (大豆)		チリソース ケチャップ こしょう チキンブイオン (鶏) ぬちまーす ナンブラー (魚介類) おろしにんにく しょうゆ (小麦・大豆)		
	目玉焼き	目玉焼き (たまご・大豆)								
	ビーフンスープ	鶏肉		ビーフン ごま油		生姜 人参 小松菜 きくらげ 干しいたけ		しょうゆ (小麦・大豆) 本みりん 花かつお チキンブイオン (鶏) ぬちまーす		
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト (乳)		カラフルもち (大豆) はちみつ		みかん缶 もも缶 パナナ パイ缶				
	一食当たりの栄養価 (中)	エネルギー	778 Kcal	たんぱく質	28.1 g	脂質	19.9 g	炭水化物	121.6 g	
ぬちぐすい 献立 19 (金)	牛乳	牛乳								
	もすく丼	もすく (えび・かに) 豚ひき肉 牛ひき肉 錦糸たまご		米 押し麦 三温糖 米油 かたくり粉		玉ねぎ 人参 小松菜		おろしにんにく 本みりん しょうゆ (小麦・大豆) こしょう トウバンジャン 花かつお ぬちまーす		
	うるまのまーさん汁	豚肉 白みそ (大豆) 赤みそ (大豆)				もやし ねぎ 人参 キャベツ (予定)		しょうゆ (小麦・大豆) 花かつお		
	うじら豆腐	豆腐 (大豆) 魚すり身 たまご ひじき		三温糖 白ごま かたくり粉 大豆油		にら 人参 青豆 (大豆)		しょうゆ (小麦・大豆) ぬちまーす		
	くだもの					ネーブル (予定)				
	一食当たりの栄養価 (中)	エネルギー	752 Kcal	たんぱく質	28.9 g	脂質	21.6 g	炭水化物	110.5 g	
22 (月)	牛乳	牛乳								
	もちぎびごはん			米 もちぎび						
	そぼろ汁	鶏ひき肉 油揚げ (大豆)		かたくり粉		干しいたけ 人参 冬瓜 小松菜		料理酒 しょうゆ (小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお チキンブイオン (鶏)		
	豚肉豆腐	豚肉 豆腐 (大豆)		三温糖 米油		人参 しめじ 長ねぎ こんにゃく いんげん		花かつお しょうゆ (小麦・大豆) 本みりん 料理酒 ぬちまーす 七味唐辛子 (ごま)		
	干草焼き	干草焼き (小麦・たまご・乳・大豆・鶏)								
	くだもの					ネーブル (予定)				
一食当たりの栄養価 (中)	エネルギー	716 Kcal	たんぱく質	28.8 g	脂質	19.4 g	炭水化物	106.6 g		
23 (火)	牛乳	牛乳								
	ソース焼きそば	セイイカ 豚肉		中華めん (小麦) 米油		人参 キャベツ 玉ねぎ もやし きくらげ 小松菜		料理酒 おろし生姜 本みりん おろしにんにく カレー粉 ウスターソース (大豆・りんご) しょうゆ (小麦・大豆) こしょう ぬちまーす		
	あさりの中華スープ	あさり 鶏肉 絹ごし豆腐 (大豆)		かたくり粉		玉ねぎ 人参 えのき 干しいたけ コーン		料理酒 チキンブイオン (鶏) 花かつお しょうゆ (小麦・大豆) ぬちまーす こしょう		
	焼きじゃがバター			焼きじゃがバター (乳)						
	くだもの					バナナ (予定)				
一食当たりの栄養価 (中)	エネルギー	675 Kcal	たんぱく質	28.7 g	脂質	14.2 g	炭水化物	108.1 g		

欠食・行事等	日	献立名	赤の食品 体の組織をつくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料等		
24 (水)	牛乳	牛乳	牛乳					
	2色芋ごはん	鶏肉	米 押し麦 紅芋 さつまい芋 黒ごま 米油	人参 干しいたけ ねぎ	花かつお チキンブイヨン(鶏) しょうゆ(小麦・大豆) 本みりん 料理酒 ぬちまーす			
	豆乳豚汁	豚肉 油揚げ(大豆) 豆乳(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆) 豆腐(大豆)	里芋 ごま油	人参 ごぼう こんにゃく 大根 小松菜 生姜	料理酒 花かつお しょうゆ(小麦・大豆)			
	にらたまご	にらたまご(たまご)						
	ごまじゃこ和え	しらす(えび・かに) 糸けずり	白ごま 三温糖 ごま油	キャベツ 人参 きゅうり	特濃酢(小麦) ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆)			
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	704 Kcal	たんぱく質	26.2 g	脂質	20.5 g	炭水化物
25 (木)	牛乳	牛乳						
	胚芽パン		胚芽パン(小麦・乳・大豆)					
	グリーンスープ	鶏肉 白花生ペースト 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 米油 マーガリン(乳・豚・大豆)	裏ごしグリーンピース パセリ 人参 玉ねぎ マッシュルーム セロリ コーン	ぬちまーす こしょう しょうゆ(小麦・大豆) チキンブイヨン(鶏)			
	魚の人参ソース焼き	ホキ チーズ(乳)	パン粉(小麦) マヨネーズ (たまご・大豆・りんご)	裏ごし人参	ぬちまーす こしょう パセリ粉 おろしにんにく			
	カラフルサラダ	ハム(豚・大豆)	三温糖	赤ピーマン 黄ピーマン フロッキー きゅうり パイン缶 人参	コールスロッドレッシング (たまご・大豆) イタリアンドレッシング (たまご・小麦・大豆・豚・りんご) ぬちまーす こしょう			
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	818 Kcal	たんぱく質	35.7 g	脂質	31.2 g	炭水化物
26 (金)	牛乳	牛乳						
	麦ごはん		米 無圧パン麦					
	煮付け	鶏肉 1口かまぼこ(大豆) こんぶ 厚揚げ(大豆)	三温糖 米油	人参 ごぼう 大根 こんにゃく いんげん	しょうゆ(小麦・大豆) 料理酒 本みりん 花かつお ぬちまーす			
	チーズはんぺんフライ	チーズはんぺんフライ(魚介類・乳・たまご・大豆・小麦)	大豆油					
	きゃべつのごま和え	ツナフレーク	三温糖 白ごま ごま油 白すりごま	キャベツ 人参 もやし	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 特濃酢(小麦)			
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	768 Kcal	たんぱく質	27.9 g	脂質	22.8 g	炭水化物
ユ ツ カ ヌ ヒ ー	牛乳	牛乳						
	フーチパーシューシー	豚肉 油揚げ(大豆) チキアキ(大豆)	米 押し麦 米油	よもぎ 人参 ごぼう 干しいたけ	しょうゆ(小麦・大豆) 本みりん ぬちまーす 花かつお 料理酒 ポークブイヨン(豚)			
	うちなーみそ汁	豆腐(大豆) 豚肉 たまご ポークソーセージ(豚・大豆) 赤みそ(大豆)		人参 玉ねぎ 大根	しょうゆ(小麦・大豆) 花かつお			
	いかの照り焼き	いか	三温糖		おろし生姜 おろしにんにく しょうゆ(小麦・大豆) 本みりん ぬちまーす 料理酒			
	あまがし	あまがし						
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	838 Kcal	たんぱく質	34.5 g	脂質	21.7 g	炭水化物
30 (火)	牛乳	牛乳						
	バーガーパン		バーガーパン (小麦・乳・大豆)					
	オートミールポタージュ	鶏肉 ベーコン(豚・大豆) 脱脂粉乳 牛乳 白花生ペースト	じゃが芋 オートミール 米油	玉ねぎ セロリ 人参 青豆(大豆)	チキンブイヨン(鶏) こしょう ぬちまーす			
	スクランブルエッグ	ベーコン(豚・大豆) たまご チーズ(乳)	オリーブ油	人参 パセリ コーン	ぬちまーす こしょう ミツカン酢(小麦)			
	海藻サラダ	海藻ミックス	三温糖	きゅうり 大根 人参 もやし	ごまドレッシング(たまご・小麦 ・大豆・ごま・りんご) しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 特濃酢(小麦)			
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	761 Kcal	たんぱく質	32.3 g	脂質	27.3 g	炭水化物
31 (水)	牛乳	牛乳						
	麦ごはん		米 無圧パン麦					
	春雨スープ	鶏肉	春雨 かたくり粉 ごま油	生姜 人参 長ねぎ 玉ねぎ 干しいたけ きくらげ	料理酒 しょうゆ(小麦・大豆) 本みりん 花かつお ぬちまーす チキンブイヨン(鶏)			
	チンジャオロースー	豚肉	三温糖 米油 ごま油 かたくり粉	ピーマン たけのこ 人参 玉ねぎ 赤ピーマン	しょうゆ(小麦・大豆) 料理酒 おろしにんにく おろし生姜 オイスターソース ぬちまーす			
	さばのチョリム	さば	三温糖 ごま油		しょうゆ(小麦・大豆) 本みりん おろしにんにく コチジャン			
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	823 Kcal	たんぱく質	31.6 g	脂質	28.2 g	炭水化物