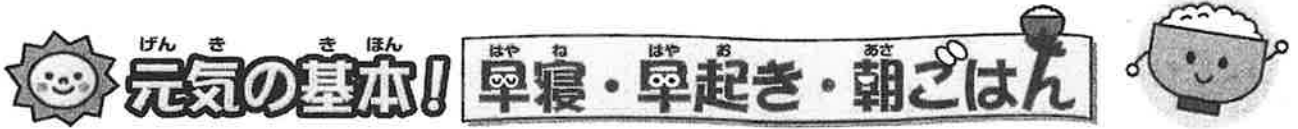


5月 給食だより

射水市学校給食センター

新年度が始まって1ヶ月がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？季節の変わり目であるこの時期は、気温の変化に体が対応できず、体調を崩しやすくなります。疲れをためないように、早寝早起きを心がけ、朝ご飯をしっかりと食べて元気に登校しましょう。



1日の始まりの食事である朝ご飯は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど重要な役割を果たしています。

朝食で3つのスイッチオン

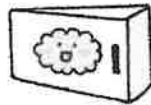


体のスイッチ



朝ご飯は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



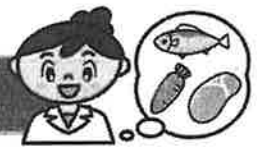
ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝ご飯を食べると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。

学校給食の食事内容について



給食は残さず食べなくちゃいけないの？



学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、栄養教諭や栄養教職員が作成しています。1日に必要な栄養量の1/3程度を基本に、不足しがちなカルシウムやビタミン類は多めに取れるように考慮し、残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができます。

苦手な食べ物があったり、食べられる量が少なかったり、給食を食べることに不安を感じている人は、無理をしなくて大丈夫です。成長するにつれて、だんだんと食べられるようになりますので、少しずつ慣れていきましょう。

みんなで食べるとおいしいね!





5月 学校給食献立表

(中学校用)

日	曜	献立名	主に体の組織をつくるもの		主にエネルギーになるもの		主に体の調子を整えるもの		給食のない中学校
			(魚・肉・卵・豆類)	(牛乳・小魚・海藻)	(穀類・いも類・砂糖)	(油脂類・種実類)	(緑黄色野菜)	(その他の野菜・果物)	
1	水	・ミニコッパパン ・カレーボール ・パンネのミートソースがらめ ・コンソメスープ ・牛乳	カレーボール 豚肉 大豆 鶏肉	牛乳	ミニコッパパン ペンネ じゃがいも 砂糖	油	トマト 人参	にんにく セロリ 玉ねぎ キャベツ	
2	木	・ちらし寿司(寿司ごはん10g減) ・平つくね ・小松菜のおひたし ・子供の日すまし汁 ・牛乳	鶏肉 油揚げ 平つくね かまぼこ	牛乳	寿司ごはん 砂糖 かしわ餅	ごま	人参 小松菜	たけのこ キャベツ 干し椎茸 ねぎ えのき	
3	金	憲法記念日							
6	月	振替休日							
7	火	・まぜまぜチャーハン(ごはん10g減) ・鶏肉のマヨコーン焼き ・まぜまぜチャーハンの具 ・ごんごん汁 ・牛乳	鶏肉 豚肉 高野豆腐 油揚げ	牛乳	ごはん こんにやく でん粉	油 卵乳なしマヨネーズ	人参 小松菜	玉ねぎ ねぎ にんにく 大根 とうもろこし	南部中1,3年生
8	水	・コッパパン ・ウイナー ・花野菜サラダ ・ABCスープ ・牛乳	ウイナー ベーコン	牛乳	コッパパン 砂糖 マカロニ	油	ブロッコリー 人参	きゅうり キャベツ 玉ねぎ カリフラワー	南部中3年生
9	木	・ごはん ・卵焼き★ ・ピーマンソテー ・わかめと油揚げのみそ汁 ・牛乳	卵焼き 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	ごはん ビーフン	ごま油	チンゲンサイ 人参	もやし 玉ねぎ ねぎ	南部中2,3年生
10	金	・コッパパン ・ミートボール ・コーンとキャベツのサラダ ・ミネストローネ ・牛乳	ミートボール ウイナー	牛乳	コッパパン 砂糖 じゃがいも ファルファレ	油	人参 トマト	キャベツ きゅうり セロリ 玉ねぎ とうもろこし	
13	月	・ごはん ・厚揚げのごまだれかけ ・変わり和え ・ピリ辛スープ ・りんごヨーグルト◎ ・牛乳	厚揚げ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 りんごヨーグルト	ごはん 砂糖 でん粉	ごま	人参 チンゲンサイ にら	キャベツ きゅうり たくあん 白菜 キムチ	射北中
14	火	・ごはん ・いわしの梅煮 ・壱わかめの金平 ・じゃがいものみそ汁 ・牛乳	いわしの梅煮 豚肉 みそ	牛乳 壱わかめ	ごはん 砂糖 こんにやく じゃがいも	油	人参	ごぼう 玉ねぎ えのき ねぎ	
15	水	・まぜごはん ・チキンナゲット ・海藻サラダ ・キーマカレー ・牛乳	チキンナゲット 豚肉 牛肉 大豆	牛乳 海藻ミックス	まぜごはん カレー 和風ドレッシング	油 和風ドレッシング	人参 ピーマン トマト	とうもろこし きゅうり 生姜 キャベツ にんにく 玉ねぎ	新湊中
16	木	・ビビンバ丼 ・韓国風焼き肉 ・ナムル ・ワンタンスープ ・牛乳	牛肉 豚肉	牛乳	ごはん 砂糖 ワンタン	油 ごま油	ほうれん草 人参	キムチ にんにく たけのこ 生姜 ぜんまい もやし ねぎ 玉ねぎ 白菜 オレンジ	
17	金	・キャラメル揚げパン ・オムレツ★ ・ごまドレサラダ ・肉団子スープ ・牛乳	オムレツ つくね	牛乳	コッパパン 砂糖 キャラメルミルメーク	油 ごまドレッシング	アスパラガス 人参	キャベツ きゅうり もやし 玉ねぎ とうもろこし	
20	月	・ごはん ・ししゃもフライ ・ごまみそ和え ・じゃがいものそぼろ煮 ・牛乳	ししゃもフライ 鶏肉 みそ	牛乳	ごはん 砂糖 じゃがいも こんにやく でん粉	ごま 油	ほうれん草 人参	もやし えのき 玉ねぎ 枝豆	新湊中
21	火	・ごはん ・ちくわのいそべ揚げ ・射水市産水菜とゆばのおひたし ・げんちゃん汁 ・牛乳	竹輪 ゆば 豆腐	牛乳 青のり	ごはん 小麦粉	油	人参	水菜 キャベツ 大根 白菜 パイナップル	
22	水	・ピロシキ風サンド(乳入りピタパン) ・ピロシキの具 ・ポテトサラダ ・鶏肉と野菜のスープ ・牛乳	鶏肉 豚肉	牛乳	ピタパン 春雨 パン粉 砂糖 じゃがいも	油 卵乳なしマヨネーズ	人参	玉ねぎ 白菜 にんにく きゅうり とうもろこし 干し椎茸 もやし	
23	木	・ごはん ・さばのカレー揚げ ・五目大豆 ・豆腐とにらのみそ汁 ・牛乳	さば 大豆 豆腐 みそ	牛乳	ごはん でん粉 こんにやく 砂糖	油	人参 にら	ごぼう 玉ねぎ えのき ねぎ 干し椎茸	
24	金	・コッパパン ・ガーリックチキン ・コールスローサラダ ・クリームシチュー◎ ・牛乳	鶏肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	コッパパン 小麦粉 じゃがいも	バター フレンチドレッシング	人参	キャベツ にんにく きゅうり とうもろこし 玉ねぎ	
27	月	・ごはん ・豚肉と高野豆腐のみそがらめ ・三色ひたし ・春雨スープ ・冷凍みかん ・牛乳	豚肉 高野豆腐 大豆 みそ ベーコン	牛乳	ごはん でん粉 砂糖 春雨	油	人参 チンゲンサイ	生姜 もやし キャベツ 白菜 干し椎茸 ねぎ みかん	
28	火	・ごはん ・鶏肉の塩から揚げ ・納豆和え ・えびと豆腐のスープ※ ・牛乳	鶏肉 豚肉 納豆 えび 豆腐	牛乳	ごはん でん粉 小麦粉 砂糖	油 ごま油	にら 人参	生姜 にんにく もやし 白菜 ねぎ 干し椎茸	
29	水	・ごはん ・さわらの西京焼き ・はりはり漬け ・豚汁 ・牛乳	さわら 白みそ 豚肉 みそ	牛乳	ごはん 砂糖 じゃがいも こんにやく	油	小松菜 人参	白菜 切り干し大根 大根 ねぎ	
30	木	・ごはん(10g減) ・小魚と大豆のかみかみフライ ・こんぶ和え ・肉うどん ・牛乳	大豆 油揚げ 豚肉	牛乳 かえり煮干し 昆布	ごはん 砂糖 でん粉 干しうどん	油	人参	きゅうり 大根 ねぎ 干し椎茸	
31	金	・コッパパン ・鶏肉のパン粉焼き ・もやしのサラダ ・フルーツポンチ ・牛乳	鶏肉	牛乳	コッパパン パン粉 砂糖 サイダー カクテルゼリー	油	人参	にんにく もやし きゅうり みかん とうもろこし もも バナナ バイナップル	

卵・卵製品…★ 牛乳・乳製品…◎ カニ・エビ…※



ごまつな

富富富(ふふふ)

ねぎ

今月の射水の食材

※ 食材料等の都合により変更することがあります。