



☆牛乳は毎日つきます。
 ☆材料の都合で献立を変更する場合があります。
 ☆*マークにはしょうゆ・ソースなど、
 マークにはスプーンがつきます。

◆今月分平均栄養量 (中学年)

| | 基準値 | 平均値 |
|-------|----------|----------|
| エネルギー | 660 kcal | 650 kcal |
| たんぱく質 | 24.7 g | 25.3 g |
| 脂質 | 20.2 g | 21.1 g |
| カルシウム | 359 mg | 351 mg |
| 鉄 | 3.2 mg | 2.7 mg |
| 塩分 | 2.4 g | 2.7 g |

☆🍷マークは「かみかみの日」です。よくかんで食べるようにしましょう。

☆📖マークは「給食図鑑」を見る日です。給食図鑑を見て、その日の給食について知りましょう。

夏も近づく八十八夜
 今年は
 8月2日
 新茶の季節

八十八夜は、立春(2月4日ごろ)から数えて88日目のことで、この日に摘んだ新茶を飲むと病気になるいと言われています。実際、お茶には健康に役立つ成分が多く含まれており、その効果が注目されています。

給食では、新茶の季節にちなんで8日(火)に給食センターオリジナルの「抹茶ブラウニー」が登場します。どうぞお楽しみに!!

| 1日(火) | 2日(水) | 3日(木) | 4日(金) | |
|---|---|--|---|--|
| ごはん たい型オムレツの甘酢あんかけ ツナコーン和風サラダ 若竹汁 🍷 かしわもち 赤 ぎゅうにゅう たまご とりにく だいず ツナ わかめ とうふ なたと 緑 ごぼう たまねぎ しいたけ しょうが にんにく にんじん グリンピース ほうれんそう キャベツ コーン たけのこ ねぎ きぬさや 黄 ごはん でんぶん さとう あぶら かしわもち エネルギー 630 kcal たんぱく質 24.6 g | ミニ揚げパン きのことペンネのソテー ハヤシシチュー グレープフルーツ 🍷 赤 ぎゅうにゅう きなこ ハム ぶたにく 緑 しめじ エリンギ たまねぎ ピーマン にんにく セロリ にんじん マッシュルーム トマト グリンピース グレープフルーツ 黄 パン さとう あぶら ペンネ バター オリーブあぶら じゃがいも エネルギー 603 kcal たんぱく質 20.4 g | 憲法記念日 | みどりの日 | |
| 7日(月) たけのごはん 🍷 かつおの揚げおろし煮 つけうーめん 具だくさん汁 赤 ぎゅうにゅう あぶらあげ かつお とりにく 緑 たけのこ にんじん ごぼう しょうが だいこん もやし ねぎ はくさい しいたけ 黄 ごはん でんぶん あぶら さとう うーめん ごまあぶら さといも エネルギー 677 kcal たんぱく質 31.8 g | 8日(火) 🍷 ごはん ドライカレー 🍷 春キャベツのスープ 手作り抹茶ブラウニー 赤 ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひよこまめ いんげんまめ ウイナー たまご おから 緑 にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース コーン りんご キャベツ しめじ まつちや 黄 ごはん あぶら じゃがいも こむぎこ さとう バター チョコチップ エネルギー 638 kcal たんぱく質 22.9 g | 9日(水) ミルクパン 鶏肉のハーブステーキ アスパラベーコンソテー コーンポタージュ 🍷 赤 ぎゅうにゅう とりにく ベーコン 緑 アスパラガス キャベツ あかピーマン たまねぎ コーン にんじん マッシュルーム グリンピース 黄 パン マーガリン さとう あぶら バター エネルギー 643 kcal たんぱく質 25.0 g | 10日(木) ごはん あじの塩こうじ焼き 昆布のピリ辛炒め煮 油麩の味噌汁 赤 ぎゅうにゅう あじ こんぶ ぶたにく みそ 緑 にんじん ねぎ にんにく こまつな だいこん 黄 ごはん さとう ごまあぶら あぶらふ じゃがいも エネルギー 598 kcal たんぱく質 31.3 g | 11日(金) ごはん 揚げぎょうざ(2こ) チンゲンサイのナムル マーボー豆腐 🍷 赤 ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいず みそ 緑 キャベツ たまねぎ いら にんにく しょうが チンゲンサイ だいずもやし にんじん しいたけ ねぎ 黄 ごはん こむぎこ ドレッシング あぶら さとう でんぶん ごまあぶら エネルギー 666 kcal たんぱく質 24.8 g |
| 14日(月) ごはん 豆腐のそぼろあん包み たけのこの土佐煮 新じゃがいもの味噌汁 味付けのり 🍷 赤 ぎゅうにゅう たらすりみ とうふ らんぱく とうにゅう かつおぶし あぶらあげ みそ のり 緑 たまねぎ にんじん えだまめ たけのこ こんにやく いんげん ねぎ 黄 ごはん でんぶん あぶら さとう じゃがいも エネルギー 618 kcal たんぱく質 22.3 g | 15日(火) ごはん ハムチーズフライ* 野菜スープ 🍷 フルーツのヨーグルト和え 赤 ぎゅうにゅう ソーセージ チーズ ベーコン ヨーグルト なまクリーム 緑 にんじん キャベツ たまねぎ だいこん パイナップル みかん きもも 黄 ごはん パンこ こむぎこ あぶら エネルギー 644 kcal たんぱく質 19.1 g | 16日(水) 米粉パン 焼きそば たこ焼き 🍷 パンパンジーサラダ 赤 ぎゅうにゅう ぶたにく たこ とりにく わかめ 緑 キャベツ にんじん たまねぎ しょうが ねぎ もやし きゅうり コーン 黄 こめパン ちゅうかめん あぶら こむぎこ さとう ドレッシング エネルギー 640 kcal たんぱく質 26.2 g | 17日(木) ごはん さばの味噌煮 山菜の炒り煮 🍷 すまし汁 赤 ぎゅうにゅう さば みそ とりにく あぶらあげ とうふ なたと 緑 ぜんまい ふき たけのこ にんじん えのきたけ きぬさや ねぎ いとみつば 黄 ごはん さとう でんぶん あぶら エネルギー 641 kcal たんぱく質 28.2 g | 18日(金) 麦ごはん ミートボールカレー いかリングフライ(2こ) コールスローサラダ 🍷 赤 ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく チーズ いか たまご ハム 緑 たまねぎ にんじん にんにく キャベツ コーン 黄 ごはん むぎ パンこ でんぶん さとう じゃがいも あぶら こむぎこ ドレッシング エネルギー 745 kcal たんぱく質 22.2 g |

| 21日(月) | 22日(火) | 23日(水) | 24日(木)おたんじょう給食 | 25日(金) |
|--|--|--|---|---|
| ごはん 鶏ささみの 香味ソースかけ チンジャオロースー ワンタンスープ | ごはん ししゃもの甘露煮(2び) 三色おひたし 肉じゃが | ココアパン ラザニア コーンと枝豆のソテー ミネストローネ | わかめごはん 味付け肉団子(2こ) ごぼうサラダ 白菜のスープ 甘夏ゼリー | ごはん 手作りとんかつ 野菜の卵とじ 豆腐とわかめの味噌汁 |
| 赤 ぎゅうにゅう とりささみ ぶたにく えび 緑 ねぎ しょうが にんにく ピーマン あかピーマン きピーマン たけのこ はくさい しいたけ いら にんじん もやし | 赤 ぎゅうにゅう ししゃも ささかまぼこ ぶたにく なまあげ 緑 ほうれんそう にんじん たまねぎ こんにやく グリーンピース | 赤 ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく スキムミルク ハム ベーコン いんげんまめ ひよこまめ 緑 たまねぎ にんじん トマト コーン えだまめ キャベツ セロリ 黄 パン ココア マーガリン ラザニア あぶら こむぎこ バター マカロニ さとう じゃがいも オリーブあぶら | 赤 ぎゅうにゅう わかめ とりにく ぶたにく ツナ 緑 たまねぎ ごぼう きゅうり にんじん はくさい ねぎ きぬさや しめじ 黄 ごはん パンこ でんぶ あぶら ドレッシング ごま マヨネーズ ゼリー | 赤 ぎゅうにゅう ぶたにく たまご わかめ とうふ みそ 緑 たまねぎ にんじん ごぼう グリーンピース しいたけ もやし えのきたけ ねぎ |
| エネルギー 617 kcal たんぱく質 28.9 g | エネルギー 641 kcal たんぱく質 26.6 g | エネルギー 684 kcal たんぱく質 24.9 g | エネルギー 647 kcal たんぱく質 23.0 g | エネルギー 705 kcal たんぱく質 28.6 g |

| 28日(月) | 29日(火) | 30日(水) | 31日(木) | ご飯は左? |
|---|--|---|--|---|
| ごはん かつおとじゃがいもの揚げ煮 いんげんのごま和え 味噌けんちん汁 | ごはん ねぎ入り厚焼き卵 ひじきそぼろ 春雨五目スープ | ツイストパン カレーロールフライ シーザーサラダ オニオンマカロニスープ | ごはん さんまのオレンジ煮 切干大根の炒り煮 キャベツの味噌汁 | ご飯は左? ご飯は空、おみそ汁は右だよ! 給食の日、おみそ汁の給食の日は、おみそ汁と一緒でいると、 和食では、ご飯は左、汁物を右に置くのが基本です。 お箸の持ち方やお茶碗の持ち方などもご家庭で練習にしていた方がいいと思います。 OK! 汁物 お皿 お箸 お茶碗 おみそ汁 |
| 赤 ぎゅうにゅう かつお ちくわ とりにく あぶらあげ みそ 緑 しょうが ピーマン いんげん にんじん だいこん ごぼう ねぎ こんにやく | 赤 ぎゅうにゅう たまご ひじき ぶたにく やきぶた とうふ 緑 ねぎ たまねぎ にんじん しょうが コーン はくさい たけのこ しいたけ | 赤 ぎゅうにゅう ソーセージ ぶたにく ハム チーズ ベーコン 緑 たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン マッシュルーム 黄 パン じゃがいも こむぎこ さとう マーガリン パンこ あぶら クルトン ドレッシング マカロニ | 赤 ぎゅうにゅう さんま さつまあげ なまあげ みそ 緑 オレンジ きりぼしだいこん こんにやく にんじん たもぎたけ いんげん はくさい ねぎ えのきたけ 黄 ごはん さとう あぶら じゃがいも | エネルギー 668 kcal たんぱく質 29.4 g |
| エネルギー 668 kcal たんぱく質 29.4 g | エネルギー 616 kcal たんぱく質 23.8 g | エネルギー 696 kcal たんぱく質 21.1 g | エネルギー 638 kcal たんぱく質 24.8 g | |



正しい生活リズムを身につけよう!

朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べることが大切です。

毎日決まった時間に食べることで、体内時計が整い、時間になると自然に体が「食事」の状態になってくれます。



休日も早寝・早起きを心がけましょう。

休日だからと言って夜遅くまで起きていたり、朝もゆっくり寝ていることのないようにしましょう!



毎日この3つができていれば、元気に過ごせるよ!



元気の合い言葉

新学期が始まり、早くもひと月が経とうとしています。5月は気候が穏やかで過ごしやすい時期ですが、急に気温が高くなることもあり、体調管理には注意が必要です。学校のある日はもちろん、休日でも3食しっかり食べる習慣をつけ、健康的な生活を心がけましょう。

野菜クイズ 正しいのはどっち?



- Q1 成長すると竹になる野菜はどっち?
A: 竹の子 (B: とうもろこし)
- Q2 アスパラガスの生え方で正しいのはどっち?
A: 葉が上向き (B: 葉が下向き)
- Q3 そらまめはくきにどのようについている?
A: 上向き (B: 下向き)
- Q4 フロッコリーと同じく花のつぼみを食べるのはどっち?
A: たまねぎ (B: あよが)
- Q5 パセリやフロッコリーによく含まれるビタミンCには、どんな効用がある?
A: 肌のエネルギーになる (B: 腸気から体を守る)

(こたえは、表側の下にあります)