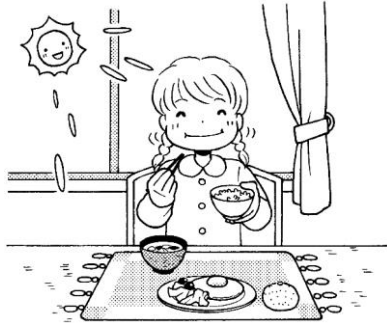


# 給食だより 5月号

新年度が始まって、1か月がたちました。新たな環境に少しずつ慣れてきたことでしょう。しかし、疲れもたまってきている時期でもあります。ゴールデンウィークなどもあり生活リズムも乱れやすいので、気をつけましょう。元気に学校生活を送るためにも、早寝早起きをして、きちんと朝食をとり、生活リズムをととのえましょう。

## 朝ごはんを元気に1日をスタートしよう！

朝からだるい、集中力が低いという人はいませんか？ 朝ごはんを食べると、においをかいだり、かんだり、味わったり、のみ込んだりすることで脳が刺激を受けます。さらに、胃腸が動き始め、体温が上がって、体全体が目覚めていきます。いつもより少し早く起きて、朝ごはんをしっかりと食べ、1日の生活リズムをととのえましょう。



## 朝ごはん



## 何を食えば

## いいのかな？

- ①主食は炭水化物が多く、エネルギーになります。
- ②主菜はたんぱく質が多く、体をつくります。
- ③副菜はビタミン、無機質が豊富。体の調子をととのえます。
- ④汁物などは水分を補給する役割があります。また、①～③で足りない栄養素を補います。



## 肥満を防ぐ

## 朝ごはん

みなさんの中で、太りたくないからと朝ごはんをぬいている人はいませんか？ もし、そういう人がいたら、それは逆効果です。朝ごはんを毎日食べる人の方が、そうでない人よりも肥満になる割合が少ないことがわかっています。健康な体づくりのためには、1日3食、自分に合った量をしっかりと食べることが大切です。



<b>③副菜</b> 野菜、果物など 	<b>②主菜</b> 魚料理、肉料理、卵料理など 
<b>①主食</b> ごはん、パン、めん類など 	<b>④汁物</b> みそ汁、スープ、牛乳など 

朝ごはんはバランスが大切。①～④をそろえましょう！

学校のHPに献立表や給食献立の写真、一口メモを掲載しています。ぜひご覧ください。



給食予定献立表							
令和4年5月 徳島県立城ノ内中等教育学校							
日曜	献立内容	材料名(食品名)			栄養価		
		赤血や肉や骨になるもの	緑体の調子を整えるもの	黄働く力や熱になるもの			
2月	麦ごはん	きのこたっぷりハヤシライス ハムサラダ(和風ドレッシングあえ) こどもの日デザート	牛乳 豚肉 ロースハム	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム しいたけ グリーンピース にんにく きゅうり キャベツ とうもろこし	精白米 強化米 油 押麦 ハヤシルウ 和風ドレッシング こどもの日デザート	エネルギー(kcal) 813 たんぱく質(g) 27.2 脂質(g) 22.2	
6日	金ごは	筑前煮 ほうれん草の土佐あえ かぼちゃの天ぷら ふしめん汁	牛乳 ちくわ わかめ みそ たまご 鶏肉 かつお節	れんこん ごぼう にんじん えだまめ ほうれん草 はくさい だいこん かぼちゃ 干しいたけ ねぎ	精白米 強化米 砂糖 こんにやく ふしめん 油 薄力粉 片栗粉	エネルギー(kcal) 876 たんぱく質(g) 32.0 脂質(g) 25.1	
9日	月ごは	大豆入りきんぴらごぼう 竹輪のいそべ揚げ キャベツのピリ辛炒め ハニーピーナッツ	牛乳 ちくわ 豚肉 たまご 大豆 あおのり	ごぼう れんこん にんじん さやいんげん キャベツ しょうが	精白米 強化米 油 砂糖 こんにやく ごま ごま油 薄力粉 片栗粉 ハニーピーナッツ	エネルギー(kcal) 849 たんぱく質(g) 28.3 脂質(g) 25.4	
10日	火ごは	さばの竜田揚げ 小松菜のナムル 高野豆腐と野菜の含め煮 ごま酢あえ	牛乳 きんし卵 さば 高野豆腐	しょうが こまつな もやし たまねぎ にんじん 干しいたけ えだまめ キャベツ きゅうり にんにく	精白米 強化米 油 片栗粉 ごま 砂糖 ごま油	エネルギー(kcal) 834 たんぱく質(g) 32.8 脂質(g) 27.3	
11日	水ごは	野菜と卵の炒め煮 切り干し大根の煮物 大学芋 みそ汁	牛乳 たまご わかめ 鶏肉 油揚げ みそ ベーコン 豆腐	キャベツ えだまめ れんこん にんじん たまねぎ 切り干し大根 さやいんげん えのき 干しいたけ	精白米 強化米 油 砂糖 さつまいも 水あめ ごま	エネルギー(kcal) 891 たんぱく質(g) 32.7 脂質(g) 27.7	
12日	木ごは	八宝菜 ポークしゅうまい ブロッコリーのバター醤油 ヨーグルト	牛乳 いか ポークしゅうまい 豚肉 うずら卵 えび ヨーグルト	はくさい にんじん たまねぎ 干しいたけ たけのこ さやえんどう にんにく ブロッコリー とうもろこし しょうが	精白米 強化米 発芽玄米 油 ごま油 ラー油 片栗粉 バター	エネルギー(kcal) 802 たんぱく質(g) 33.9 脂質(g) 21.8	
13日	金粉入り 小型コッペパン いちごジャム	焼きそば チンゲンサイとコーンのソテー きこのバター炒め ごぼうサラダ ごまドレッシング	牛乳 さつまあげ 豚肉 あおのり いか かつお節	たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ とうもろこし エリンギ えのき ごぼう きゅうり	米粉入り小型コッペパン 油 中華麺 バター いちごジャム ごまドレッシング	エネルギー(kcal) 788 たんぱく質(g) 32.5 脂質(g) 26.3	
16日	月ごは	鶏肉の塩こうじ焼き にんじんしりしり 小松菜と油揚げのおひたし 大根サラダ(青じそドレッシングあえ)	牛乳 油揚げ 鶏肉 ツナ	にんにく しょうが にんじん こまつな もやし だいこん きゅうり キャベツ とうもろこし	精白米 強化米 砂糖 青じそドレッシング	エネルギー(kcal) 790 たんぱく質(g) 33.6 脂質(g) 27.0	
17日	火	中間考査					
18日	水ごは	煮込みハンバーグ ブロッコリー キャベツのゆかりあえ 大豆の燗煮 春雨の酢の物	牛乳 油揚げ ハンバーグ 大豆 ひじき きんし卵	たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー キャベツ ゆかり レモン汁 にんじん さやいんげん きゅうり キャベツ	精白米 強化米 砂糖 こんにやく 油 マロニー ごま油	エネルギー(kcal) 808 たんぱく質(g) 28.9 脂質(g) 20.6	
19日	木ごは	厚揚げと豚肉のみそ煮 厚焼き卵 もやしの中華炒め まんてん大豆	牛乳 みそ まんてん大豆 豚肉 厚焼き卵 厚揚げ ロースハム	しょうが れんこん にんじん さやいんげん もやし にら	精白米 強化米 こんにやく 油 砂糖	エネルギー(kcal) 772 たんぱく質(g) 32.6 脂質(g) 21.7	
20日	金ごは	ますのチーズ焼き ポイルキャベツ 焼きなすのみぞれかけ カレーきんぴら だんご汁	牛乳 かつお節 ます チーズ	キャベツ なす だいこん しょうが ごぼう にんじん たまねぎ 糸みつば	精白米 強化米 砂糖 片栗粉 こんにやく ごま ごま油 白玉団子	エネルギー(kcal) 757 たんぱく質(g) 32.5 脂質(g) 18.4	
23日	月ごは	ほきフライ 大根の梅こしらえめんあえ いんげんソテー ツナあえ	牛乳 かつお節 ほきフライ ベーコン ちりめん ツナ	だいこん こまつな 梅 さやいんげん にんじん ヤングコーン キャベツ きゅうり レモン汁	精白米 強化米 油 砂糖	エネルギー(kcal) 784 たんぱく質(g) 27.9 脂質(g) 24.0	
24日	火ごは	鶏肉のみぞれかけ にら玉炒め ジャーマンポテト わかめスープ	牛乳 ベーコン 鶏肉 わかめ たまご	しょうが だいこん 長ねぎ にら たまねぎ バセリ もやし とうもろこし ねぎ	精白米 強化米 油 じゃがいも	エネルギー(kcal) 831 たんぱく質(g) 34.8 脂質(g) 28.7	
25日	水麦ごはん	ビビンバ(肉みそ・ささみ・ポイル野菜) 野菜コロッケ ほうれん草の燗あえ	牛乳 きんし卵 豚ひき肉 のり みそ ささみ	にんにく しょうが にんじん だいこん きゅうり ほうれん草	精白米 強化米 押麦 ごま 砂糖 ごま油 油 野菜コロッケ	エネルギー(kcal) 823 たんぱく質(g) 27.3 脂質(g) 26.4	
26日	木ごは	チャプチェ 焼き餃子 れんこんのきんぴら 型抜きチーズ(いちご) 型抜き餃子	牛乳 さつまあげ 豚肉 型抜きチーズ(いちご) 焼き餃子	にんにく しょうが たまねぎ もやし ピーマン にんじん 干しいたけ キムチ れんこん さやいんげん	精白米 強化米 砂糖 マロニー ごま油 ごま 脂質(g)	エネルギー(kcal) 815 たんぱく質(g) 28.1 脂質(g) 22.9	
27日	金粉入り くるみパン	ちりめん入りオムレツ キャベツのしょうが炒め 和風スパゲティ ブロッコリーの米粉シチュー	牛乳 ベーコン ちりめん入りオムレツ 豚肉 鶏肉	キャベツ しょうが たまねぎ ほうれん草 しめじ にんじん ブロッコリー	米粉入りくるみパン ごま油 米粉 生クリーム じゃがいも スパゲティ バター 油 バター	エネルギー(kcal) 830 たんぱく質(g) 35.3 脂質(g) 33.4	
30日	月ごは	新じゃがのうま煮 アスパラとエリンギのオオスターソース炒め こんにやくの田楽 白玉あずき	牛乳 みそ 豚肉 あずき 厚揚げ	にんじん たまねぎ さやいんげん アスパラガス エリンギ	精白米 強化米 油 砂糖 じゃがいも こんにやく ごま 白玉団子	エネルギー(kcal) 855 たんぱく質(g) 28.8 脂質(g) 18.0	
31日	火ごは	さわらの照り焼き キャベツとツナのソテー 小松菜ともやしのごまあえ 豚汁	牛乳 豚肉 さわかみ ツナ	キャベツ こまつな もやし ごぼう だいこん にんじん ねぎ	精白米 強化米 砂糖 ごま さつまいも 油 こんにやく	エネルギー(kcal) 751 たんぱく質(g) 32.9 脂質(g) 20.2	