

2022年 5月 予定献立表

市川市立第六中学校

日 (曜)	献立		食品群						栄養価	
			1群 筋肉や血液をつくる	2群 骨や歯をつくる	3群 皮膚や粘膜を健康に保つ	4群 病気の抵抗力を高める	5群 体を動かすエネルギー源	6群 効率的な良いエネルギー源		
2 (月)	飲み物	牛乳		牛乳						I補給 - 886kcal
	主食	むぎごはん						麦 米		タバク 38.6g
	副菜	ホイコーロー丼(具)	ぶた肉		にんじん 小松菜	玉ねぎ たけのこ キャベツ		さとう ぐす粉	なたね油 ごま油	脂質 22.3g
	主菜	とりのからあげ	とり肉			しょうが		かたくり粉	なたね油	塩分 2.5g
	デザート	ちゅうかきゅうり				きゅうり		さとう	ごま油	こどもの日献立
6 (金)	飲み物	牛乳		牛乳						I補給 - 859kcal
	主食	ごはん						米		タバク 31.3g
	主菜	かじょうとうふ	ぶた肉 生あげ		にんじん 小松菜	しょうが シタケ 玉ねぎ たけのこ ハクサイ		さとう ぐす粉	なたね油 ごま油	脂質 27.3g
	副菜	ごぼうサラダ			にんじん インゲン	ごぼう もやし きゅうり コーン		さとう	イッパツマヨネーズ ゴマ	塩分 1.9g
	デザート	ブドウゼリー		エースアガー		ぶどうジュース		さとう		
9 (月)	飲み物	牛乳		牛乳						I補給 - 840kcal
	主食	むぎごはん						麦 米		タバク 31.4g
	主菜	チンジャオロース丼(具)	ぶた肉		にんじん ピーマン	にんにく しょうが たけのこ		さとう ぐす粉	なたね油 ごま油	脂質 18.8g
	副菜	青のりポテトビーンズ	だいず	青のり				じゃがいも かたくり粉	なたね油	塩分 2.0g
	デザート	フルーツ白玉				みかん 黄桃 ナタデココ		白玉 さとう		
10 (火)	飲み物	牛乳		牛乳						I補給 - 800kcal
	主食	ゆかりごはん				ゆかり		麦 米		タバク 41.7g
	主菜	かつおのやくみソース	カツオ			にんにく ショウガ ねぎ		さとう かたくり粉	なたね油	脂質 22.5g
	副菜	おかかあえ	かつお節		小松菜 にんじん	もやし				塩分 2.8g
	デザート	ごもくとうふ	ぶた肉 ホタテ 豆腐		にんじん	コンクツカ 玉ねぎ はくさい 椎茸 卵 卵 卵		ぐす粉	なたね油 ごま油	
11 (水)	飲み物	牛乳		牛乳						I補給 - 795kcal
	主食	ピースごはん				グリーンピース		米		タバク 32.7g
	主菜	とり肉とじゃがいものにももの	とり肉 かつお節		にんじん いんげん	玉ねぎ シタケ		じゃがいも さとう しらすたき	なたね油	脂質 16.9g
	副菜	ごまあえ			にんじん	キャベツ もやし コーン きゅうり		さとう	ごま	塩分 2.9g
	デザート	ヨーグルト		ヨーグルト						
12 (木)	飲み物	牛乳		牛乳						I補給 - 839kcal
	主食	セサミトースト						食パン さとう	マガリン ごま	タバク 31.1g
	主菜	ポークビーンズ	ぶた肉 ベーコン だいず		にんじん トマト インゲン	にんにく 玉ねぎ		じゃがいも さとう	なたね油	脂質 36.1g
	副菜	わかめサラダ	ツナ	わかめ	にんじん	キャベツ 玉ねぎ コーン きゅうり		さとう	ごま油	塩分 3.3g
	デザート									
13 (金)	飲み物	牛乳		牛乳						I補給 - 844kcal
	主食	和風スパゲッティ	ベーコン ツナ	ノリ	にんじん こねぎ	しめじ エノキ エリンギ 玉ねぎ		スパゲッティ	オリーブ油	タバク 36.6g
	主菜									脂質 40.1g
	副菜	ぶた肉ととうふのオイスター炒め	ぶた肉 生あげ		にんじん 小松菜	たけのこ		こんにゃく ぐす粉	ごま油	塩分 3.2g
	デザート	おから抹茶ケーキ	卵 おから 豆乳 あずき					小麦粉 米粉 さとう	バター なたね油	
16 (月)	飲み物	牛乳		牛乳						I補給 - 842kcal
	主食	むぎごはん						麦 米		タバク 25.1g
	主菜	春やさいカレー	ぶた肉	チーズ ヨーグルト	にんじん アスパラ	コンクツカ 玉ねぎ 卵 卵 卵	キャベツ	じゃがいも	なたね油 加熱	脂質 25.7g
	副菜	コーンサラダ			赤パプリカ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ コーン		さとう	オリーブ油	塩分 3.3g
	デザート	れいとうリンゴ				リンゴ				
17 (火)	飲み物	牛乳		牛乳						I補給 - 815kcal
	主食	セルフオムライス	とり肉 卵		にんじん	玉ねぎ		米	なたね油 オリーブ油	タバク 26.7g
	主菜									脂質 26.1g
	副菜	フレンチサラダ	ツナ		小松菜 赤パプリカ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ コーン		さとう	なたね油	塩分 3.0g
	デザート	さつま芋のセサミバター焼き						さつまいも さとう	バター ゴマ	

日 (曜)	献立		食品群						栄養価
			1群 筋肉や血液をつくる	2群 骨や歯をつくる	3群 皮膚や粘膜を健康に保つ	4群 病気の抵抗力を高める	5群 体を動かすエネルギー源	6群 効率の良いエネルギー源	
18 (水)	飲み物	牛乳		牛乳					I補給 - 798kcal
	主食	ひやしきつねうどん	かつお節 油あげ	こんぶ	にんじん	きゅうり もやし	うどん さとう		タンパク 39.2g
	主菜	マンダイのたつたあげ	マンダイ			しょうが	かたくり粉	なたね油	脂質 22.5g
	副菜	きゅうりのあさづけ				きゅうり キャベツ たくあん			塩分 3.2g
	デザート	れいとうピーチ				黄桃			体育祭 予行練習
19 (木)	飲み物	牛乳		牛乳					I補給 - 811kcal
	主食	ごはん					米		タンパク 38.6g
	主菜	サバのピリ辛焼き	サバ		こねぎ	しょうが	さとう		脂質 23.9g
	副菜	かいそうサラダ		海藻	にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	さとう	なたね油 ごま油 ゴマ	塩分 3.4g
	汁物	さつまじる	ぶた肉 生あげ かつお節		にんじん 小松菜	しょうが シタケ だいこん ねぎ	さつまいも こんにゃく	なたね油	
20 (金)	飲み物	牛乳		牛乳					I補給 - 900kcal
	主食	ごはん					米		タンパク 26.8g
	主菜	キャベツメンチカツ	ぶた肉 卵 豆乳	こんぶ		玉ねぎ キャベツ	小麦粉 パン粉	なたね油	脂質 34.7g
	副菜	ポテトサラダ			にんじん	玉ねぎ きゅうり コーン	じゃがいも	イック ケアマネーズ	塩分 2.6g
	汁物	やさいスープ	ベーコン		にんじん 小松菜	玉ねぎ キャベツ			体育祭応援献立
23 (月)	体育祭代休								
24 (火)	体育祭代休予備日（お弁当持参）								
25 (水)	飲み物	牛乳		牛乳					I補給 - 782kcal
	主食	きなこあげパン	きなこ				コッパン さとう	なたね油	タンパク 28.4g
	主菜	豆腐だんごスープ	とり肉 卵 豆腐		にんじん	しょうが ネギ ハクサイ シタケ ｸﾞﾉ	マロニー		脂質 28.2g
	副菜	マセドアンサラダ	ツナ		にんじん	きゅうり 玉ねぎ コーン	じゃがいも さとう	なたね油	塩分 3.2g
	デザート	れいとう洋ナシ				洋ナシ			
26 (木)	飲み物	牛乳		牛乳					I補給 - 769kcal
	主食	わかめごはん		わかめ			麦 米	ゴマ	タンパク 32.8g
	主菜	こやとうふ入りたまご焼き	ﾊﾞｰﾝ 卵 こやとうふ	牛乳 チーズ		玉ねぎ しめじ にんにく		なたね油	脂質 28.4g
	副菜	きゅうりのとさあえ	かつお節			きゅうり しょうが			塩分 3.0g
	副菜	生あげとこんにゃくのピリカラ炒め	ぶた肉 生あげ		にんじん インゲン	ｺﾝｺﾞ ｼﾀﾞｶﾞ ｹﾞｷ ｻﾞｲ ｼﾀﾞｶﾞ	こんにゃく さとう	なたね油 ごま油	
27 (金)	飲み物	牛乳		牛乳					I補給 - 781kcal
	主食	なめし			なめしのもと		麦 米		タンパク 35.2g
	主菜	ささみチキンカツ	ささみ				小麦粉 パン粉	なたね油	脂質 19.7g
	副菜	五目きんぴら	さつまあげ		にんじん	レンコン ごぼう	こんにゃく さとう	なたね油 ゴマ	塩分 3.2g
	汁物	キノコと豆腐のみそしる	豆腐 油あげ かつお節	わかめ	にんじん	なめこ だいこん ねぎ			
30 (月)	大和田小運動会代休（お弁当持参）								
31 (火)	飲み物	牛乳		牛乳					I補給 - 843kcal
	主食	こんぶごはん	とり肉 油あげ かつお節	こんぶ	にんじん	たけのこ	こんにゃく さとう	なたね油	タンパク 35.8g
	主菜	玉ねぎとコーンのかきあげ	イカ 卵	ひじき	にんじん	玉ねぎ コーン	小麦粉 かたくり粉 さつまいも	なたね油	脂質 24.2g
	副菜	とんじる	ぶた肉 豆腐 油あげ かつお節		にんじん 小松菜	だいこん ごぼう ねぎ	こんにゃく じゃがいも	なたね油	塩分 3.2g
	汁物								

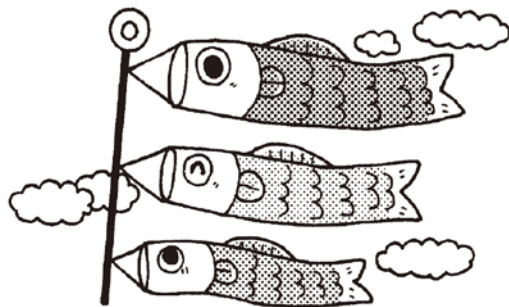
給食の内容はホームページに記載されております。
<https://ichikawa-school.ed.jp/ohwada-sho/>
 （大和田小学校ホームページ内）



5月 栄養量		基準値	平均値
エネルギー	(kcal)	830	825
タンパク質	(g)	34.0	33.3
脂質	(g)	25.0	26.1
塩分	(g)	2.5	2.9

2022年 5月 給食だよ!

清々しくすごしやすい季節となりました。新学期が始まって1か月がたち、さまざまなことに少しずつ慣れてきた頃だと思います。さて、みなさんは毎朝きちんと朝ごはんを食べて登校していますか? 朝ごはんは、午前中の活動に影響してくるので、毎朝きちんと食べる習慣を身につけましょう。



1日の始まりを 朝ごはんて元気に!

朝ごはんは、体全体を目覚めさせ、午前中を元気に過ごすためのエネルギーとなる大切な役割があります。朝ごはんを食べることで眠っている間に下がっていた体温が上がり、血流がよくなります。そのほか、胃や腸が刺激され、排便を促したり、脳へエネルギーが行き渡り、脳が活発に働いたりします。体や脳を活動モードに切りかえるためにしっかり朝ごはんを食べましょう。



おなかがすかなくて食べられません。どうしたらよい?

アドバイス

前日の夕飯の時間が遅かったり、遅くまで夜食を食べたりしていませんか? そのようなことをしていると朝になっても食欲がわきません。規則正しく食事をしましょう。また、起きてすぐにはおなかがすかないため、早起きをしましょう。



忙しくて食べる時間がありません。どうしたらよい?

アドバイス

朝ごはんの時間を確保するために、前日に学校の支度をすませましょう。また、早く起きることも大切です。早寝、早起きの規則正しい習慣を身につけて、しっかりと朝ごはんを食べる時間をつくり、よくかんで味わって食べられるようにしましょう。

豆の

さやむきを

やってみよう



春はグリーンピースやそらまめなどが旬をむかえます。

そこで豆のさやむきをしてみましょう。形や色、さやのつくりなどは豆によってさまざまです。

じっくり観察してみましょう。

11日は大和田小学校の1年生がグリーンピースのさやむきをします。

しんせんな春の味をたのしんでくださいね。

.....食事のマナーを身につけよう!.....

食事マナーを身につける理由は、自分自身が食事をスムーズに進めるためと、他人に不愉快な思いをさせないための2つがあります。正しい食事マナーを知って、みんなが食事を楽しめるように心がけましょう。

姿勢を正そう

よい姿勢とは、テーブルと体の間をこぶし1つ分くらい開け、いすにきちんと腰かけて、背筋をまっすぐに伸ばした状態です。

食器をきちんと持とう

茶碗やはしをきちんと持つようにしましょう。食べこぼしを防いで食べやすくなり、見た目も美しく見えます。



他人の迷惑にならないようにしよう

口に食べ物を入れたまま話したり、食事にふさわしくない話をしたりすると、ほかの人にめいわくになるので、気をつけよう。

感謝の気持ちを忘れないようにしよう

食事を作ってくれた人や、命あるものをいただくという感謝の気持ちを忘れないで、残さず食べるようにしましょう。



脳のエネルギーはブドウ糖だけ!!

脳の唯一のエネルギー源はブドウ糖です。ブドウ糖とは、ごはんやパンやいもなどに多く含まれている糖質が分解されたものです。脳は寝ている間も働いているため、朝起きた時にはエネルギー不足になっています。そのため、栄養バランスのよい朝ごはんを脳を活性化させましょう。

朝ごはんを食べてうんちをしよう!

みなさんは、毎朝うんちをしていますか？ うんちをすると心も体もすっきりとして、体の調子がよくなります。

朝ごはんを食べると消化管の動きが活発になってトイレに行きたくなります。朝ごはんを食べた後は、ゆっくりとトイレに行きましょう。

