

5月の給食予定献立表(きゅうしょくよていにこんだてひょう)

日	曜日	ごはん おかず (主菜) おかず (副菜) デザート 牛乳	食器	血や骨、肉を つくるもの	熱や力に なるもの	体の調子を 整えるもの	
1 木	八十八夜 献立	ごはん	大	米	エネルギー 866 kcal		
		家常どうふ	小	豚肉 生揚げ	なたね油 でんぶん ごま油 しょうがにんにく 長ねぎ 人参 玉ねぎ しいたけ 竹の子 ビーマン	たんぱく質 30.8 g	
		野菜スープ	わん	とり肉	じゃがいも マカロニ なたね油 玉ねぎ 人参 キャベツ	脂質 28.4 g	
		抹茶プリン	トレー	牛乳 豆乳ハイップ	抹茶プリンの素	食塩相当量 2.3 g	
		牛乳					
2 金	こどもの日 献立	牛乳					
		ちらし寿司	大	油揚げ かつお節 昆布 のり	米 砂糖 人参れんこん かんぴょう しいたけ さやいんげん	エネルギー 781 kcal	
		ちらし寿司 (錦糸卵)	大	錦糸卵		たんぱく質 40.6 g	
		かつおのごま風味揚げ	小	かつお	パン粉 ごま なたね油 しょうが	脂質 19.0 g	
		ブロッコリーのおかか和え	小	かつお節	砂糖 ブロッコリー	食塩相当量 2.8 g	
		若竹汁	わん	わかめ とうふ かまぼこ 削節 昆布	竹の子 人参 えのき茸		
		柏餅	トレー		柏もち		
7 水		牛乳					
		ごはん	大	米	エネルギー 866 kcal		
		とりのから揚げ	小	とり肉	でんぶん なたね油 しょうがにんにく 玉ねぎ	たんぱく質 33.5 g	
		切干大根と小松菜の和え物	小		ごま 砂糖 切干大根 小松菜 人参	脂質 30.3 g	
		もやしとわかめのみそ汁	わん	油揚げ とうふ わかめ 削節 みそ	人参 もやし 玉ねぎ	食塩相当量 3.1 g	
8 木		牛乳					
		ペンネのミートソース	大	豚肉 ベーコン 大豆	ペンネ オリーブオイル 人参トマト	エネルギー 825 kcal	
		コーンサラダ	小		なたね油 砂糖 キャベツ きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ	たんぱく質 26.6 g	
		手づくりバナナケーキ	トレー	卵	バター なたね油 砂糖 小麦粉 粉糖 バナナ レモン	脂質 34.6 g	
		牛乳			食塩相当量 2.8 g		
9 金							
		ごはん	大	米	エネルギー 776 kcal		
		ポークカレー	大	豚肉 こくりーむ	なたね油 じゃがいも にんにく ショウガ 玉ねぎ 人参 トマト	たんぱく質 28.5 g	
		ひじきのマリネ	小	ハム ひじき	砂糖 なたね油 人参 きゅうり	脂質 22.7 g	
		牛乳			食塩相当量 3.0 g		
12 月							
		ごはん	大	米	エネルギー 788 kcal		
		さばのごまだれ焼き	小	鯖	ごま 砂糖 でんぶん しょうが	たんぱく質 37.4 g	
		ペーコンアスパラ炒め	小	ペーコン	なたね油 にんにく もやし エリンギ アスパラガス	脂質 28.9 g	
		豚汁	わん	豚肉 とうふ 油揚げ 煮干し みそ	こんにゃく 人参 大根 ごぼう 玉ねぎ	食塩相当量 2.4 g	
13 火		牛乳					
		ラーメン (袋)	トレー		ラーメン	エネルギー 825 kcal	
		みそラーメン (汁)	わん	豚肉 みそ	ごま油 ラード ごま にんにく ショウガ 人参 キャベツ もやし 長ねぎ コーン きくらげ にら	たんぱく質 36.9 g	
		ナムル	小		ごま なたね油 ごま油 砂糖 小松菜 もやし 人参 にんにく	脂質 25.4 g	
		手作り肉まん	トレー	豚肉	蒸しパンミックス なたね油 でんぶん ごま油 玉ねぎ ショウガ	食塩相当量 3.1 g	
14 水		牛乳					
		ごはん	大	米	エネルギー 871 kcal		
		あまからチキン大豆	小	とり肉 大豆	でんぶん なたね油 砂糖	たんぱく質 36.3 g	
		キャベツとコーンのおかか和え	小	かつお節	砂糖 ほうれん草 キャベツ コーン	脂質 31.8 g	
		とうふと油あげのみそ汁	わん	とうふ 油揚げ わかめ 削節 みそ	人参 玉ねぎ 長ねぎ	食塩相当量 2.5 g	
15 木		牛乳					
		ピザトースト	大	ベーコン チーズ	食パン なたね油 砂糖 にんにく 玉ねぎ ビーマン マッシュルーム トマト	エネルギー 704 kcal	
		イタリアンサラダ	小	サラミ	なたね油 砂糖 キャベツ きゅうり 人参 レモン	たんぱく質 28.6 g	
		ニヨッキスープ	わん	とり肉	ボテトニヨッキ なたね油 玉ねぎ 人参 セロリー キャベツ	脂質 29.6 g	
		牛乳			食塩相当量 2.9 g		
16 金							
		ごはん	大	米	エネルギー 811 kcal		
		味付けのり	トレー	のり		たんぱく質 35.4 g	
		とり肉とじゃがいもの炒め物	小	とり肉	じゃがいも なたね油 砂糖 玉ねぎ こねぎ ショウガ	脂質 25.1 g	
		ピーフンのすまし汁	わん	とり肉 とうふ 削節	ピーフン 白菜 人参 もやし しいたけ こねぎ	食塩相当量 2.4 g	
		牛乳					

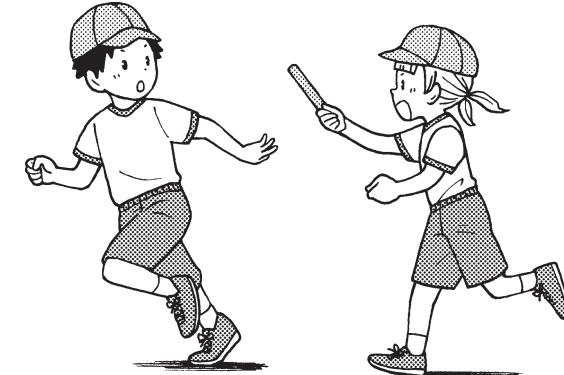
市川市立高谷中学校

日	曜日	ごはん おかず (主菜) おかず (副菜) デザート 牛乳	食器	血や骨、肉を つくるもの	熱や力に なるもの	体の調子を 整えるもの	
19 月		ごはん	大	米			エネルギー 850 kcal
		生揚げの肉みそ煮	わん	豚肉 みそ 生揚げ	砂糖 なたね油 ジャガイモ 人参 玉ねぎ 竹の子 しいたけ 紺さや	たんぱく質 34.1 g	
		ちりめんとキャベツのごま酢和え	小	ちりめんじゃこ	ごま なたね油 砂糖 キャベツ 小松菜	脂質 29.7 g	
20 火		牛乳		牛乳			食塩相当量 2.5 g
		キムタクごはん	大	豚肉	米 ごま油 砂糖 ごま しょうが 白菜 キムチ 人参 たくあん さやいんげん	エネルギー 748 kcal	
		ツナときゅうりのサラダ	小	ツナ	なたね油 ごま油 砂糖 キャベツ きゅうり 人参 もやし	たんぱく質 40.2 g	
		わかめスープ	わん	わかめ とり肉 とうふ 削節	ごま ごま油 玉ねぎ 人参 もやし こねぎ	脂質 28.1 g	
		チーズ	トレー	チーズ			食塩相当量 2.9 g
21 水		牛乳					
		ごはん	大	米			エネルギー 782 kcal
		ひじき入りとうふハンバーグ	小	とうふ おから 豚肉 ひじき こくりーむ	パン粉 砂糖 玉ねぎ	たんぱく質 29.7 g	
		ジャーマンポテト	小	ベーコン	じゃがいも オリーブオイル 玉ねぎ バセリ にんにく	脂質 26.2 g	
		コンソメスープ	わん	ウインナー	オリーブオイル 玉ねぎ 白菜 人参 小松菜	食塩相当量 3.1 g	
22 木	スポーツ おえん 応援 ごはん 献立	牛乳		牛乳			
		ごはん	大	米			エネルギー 844 kcal
		卵とじカツ丼 (カツ)	大	ヒレカツ	なたね油 玉ねぎ	たんぱく質 30.6 g	
		卵とじカツ丼 (卵あんかけ)	大	削節 卵	砂糖 でんぶん 玉ねぎ 人参 こねぎ	脂質 26.8 g	
		とうふのすまし汁	わん	とうふ わかめ 削節 昆布	えのき茸 小松菜	食塩相当量 2.7 g	
23 金	26日(月)は 弁当です 二俣小4年生・さくら学級 グリンピースさやむき体験	フルーツミックス	小			みかん缶 もも缶 パイン缶	
		牛乳		牛乳			
		ごはん	大	米			エネルギー 783 kcal
		豚丼の具	大	豚肉	なたね油 砂糖 でんぶん 玉ねぎ チンゲン菜 もやし	たんぱく質 36.5 g	
		じゃがいもとたまねぎのみそ汁	わん	とうふ 油揚げ みそ 削節	じゃがいも 玉ねぎ 人参 こねぎ	脂質 23.7 g	食塩相当量 2.6 g
27 火	27日(火)は 26日(月)の 二俣小4年生・さくら学級 グリンピースさやむき体験	牛乳		牛乳			
		ピースごはん	大	かつお節	米 砂糖 グリンピース	エネルギー 738 kcal	
		いわしのかば焼き	小	鯖	でんぶん なたね油 砂糖 しょうが	たんぱく質 33.4 g	
		ハムと野菜のゆず風味	小	ハム	砂糖 もやし 人参 キャベツ 柚子	脂質 20.7 g	
		臘月 (さつき) 汁	わん	かつお節 煮干し とり肉	こんにゃく 竹の子 ごぼう しいたけ 人参 紺さや	食塩相当量 3.0 g	
28 水	28日(水)は 27日(火)の 二俣小4年生・さくら学級 グリンピースさやむき体験	牛乳		牛乳			
		カレーパン	大	ぶた			

給食だより 5月

しっかり食べて元気なスポーツ！

わたしたちは、食べ物を食べることで、活動するためのエネルギーや栄養素を補給しています。そのため、運動会や部活動の試合などで、練習のとおりに元気に体を動かせるようにするには、1日3食を規則正しく食べることが大切です。本番で練習の成果を十分に発揮するためには、しっかりと食べましょう。



運動の前も後も、バランスよく食べることが大切



運動会や部活動の試合など、運動量が増えた時でも、主食・主菜・副菜がそろった栄養バランスのよい食事が大切です。

そのうえで、前日や当日の朝には、エネルギー源になるごはんやパンなどの主食を多めにとります。また、揚げ物などの脂質の多いものや、すしや刺身などの生ものは控えます。運動の後は胃腸も疲れている場合があるので、なるべく消化のよいものにします。

こまめに水分を補給しよう

熱中症は、体がまだ暑さに慣れていない5月頃から発生しています。体の中の水分が不足すると、熱中症を起こしやすくなるため、水分補給が大切です。

のどがかわく前に、こまめにとることが、水分補給のポイントです。ふだんは水や麦茶などが適していますが、運動量が多い時や大量に汗をかく時は、塩分入りの飲料やスポーツドリンクがおすすめです。



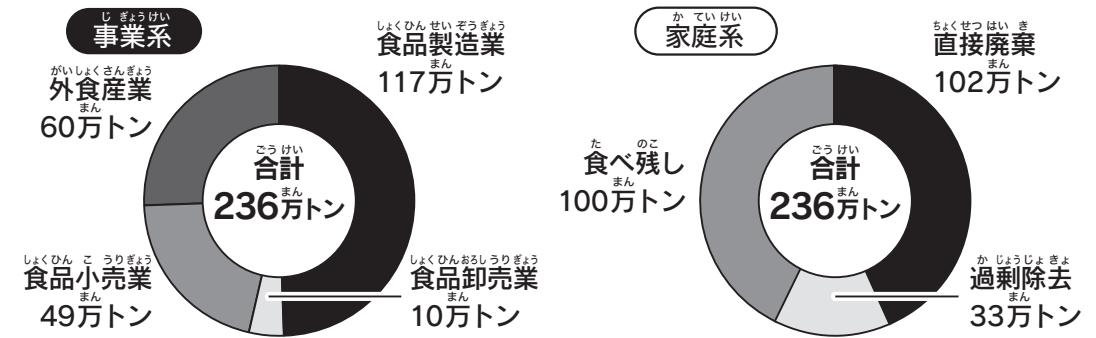
毎日食べる給食から望ましい食習慣を学ぼう

給食は、栄養バランスのよい食事を通して、栄養の知識や食品の産地のほか、地域の郷土料理や行事食などの食文化を学ぶことができます。また、みんなで協力して準備や片づけをしたり、一緒に食べたりすることで、正しい手洗いや配膳の方法、食器の並べ方、コミュニケーション能力などを身につけることができます。毎日の給食を教材として、望ましい食習慣について学びましょう。



Dataで見る食育 ▶▶▶ 日本の食品ロスの発生量はどのくらい？

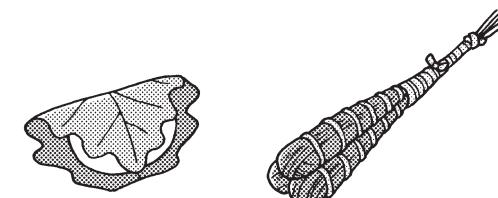
日本の食品ロスの発生量の推計値(令和4年度)の内訳



農林水産省・環境省「令和4年度推計」より作成 ※端数処理により合計と内訳の計が一致しないことがあります。

2022年度(令和4年度)の食品ロスは、472万トンでした。事業系では商品の売れ残りやつくり過ぎなどが、家庭系では皮のむき過ぎや未開封食品の廃棄、食べ残しなどが原因です。5月30日は、ごみゼロの日です。みんなで協力して、食品ロスを減らしましょう。

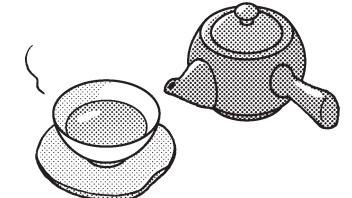
5月5日は端午の節句



端午の節句は、こいのぼりや武者人形を飾り、かしわもちやちまきを食べて男の子の成長を祝う行事です。かしわの葉は、新芽が育つまで古い葉が落ちないことから、子孫繁栄への願いが込められています。

クイズ 緑茶と同じ原料でつくられた茶は？

- ① 麦茶
- ② 紅茶
- ③ そば茶



。左側の「お茶」の字の下に「緑茶」とあります。右側の「お茶」の字の下に「茶葉」とあります。