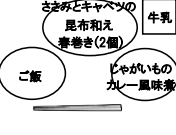
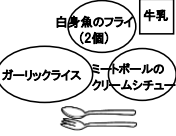
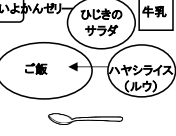
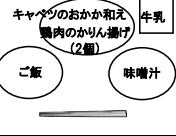
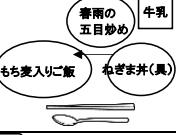
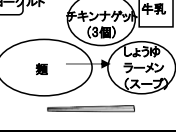


給食だより 5月号



●問合せ●
 秦野市学校給食センター(はだのっ子キッチン)
 電話番号 0463-86-6525 (直通)

実施日	曜日	盛付図	献立名	主な材料とその働き			栄養量				学年	本町中	南中	東中	北中	大根中	西中	南が丘中	鶴巻中		
				おもに体の組織をつくる	おもに体の調子を整える	おもにエネルギーとなる	1群、2群	3群、4群	5群、6群	1群、2群										3群、4群	5群、6群
				(kcal)	(g)	(%)	(g)														
1	月		ご飯 鶏肉のお茶の葉フライ ピリ辛もやし 白玉汁 牛乳	鶏肉 木綿豆腐 なたと牛乳	小松菜 にんにく 緑豆もやし 長ねぎ 大根	米 カルシウム強化米 小麦粉 パン粉 砂糖 白玉 米油 ごま油 白ごま	863	36.1	33.5	2.6	1年	○	○	○	○	○	○	○	○		
2	火		たけのごこはん ちくわの磯辺揚げ 具だくさん味噌汁 こいポーロ 牛乳	竹輪 木綿豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ あおさ わかめ 牛乳	にんじん たけのご 長ねぎ	米 小麦粉 じゃがいも こいポーロ 米油	733	31.3	25.7	4.1	1年	○	○	○	○	○	○	○	○		
3	水		高野豆腐の肉そぼろ丼 (もち麦入りご飯) ポテトサラダ 牛乳	豚ひき肉 高野豆腐 白みそ ロースハム 牛乳	にんじん 小松菜 しょうが たまねぎ たけのご きゅうり キャベツ	米 もち麦 砂糖 片栗粉 じゃがいも サラダ油 (米油)	756	34.0	30.7	2.5	1年	○	×	×	×	×	×	×	×		
8	月		カラフルピラフ ポークシチュー しらたきサラダ りんごゼリー 牛乳	豚肉 生クリーム 牛乳	ビーマン 赤パプリカ にんじん さやいんげん トマトピューレ 小松菜 にんにく ホールコーン たまねぎ キャベツ	米 ビタミン強化米 じゃがいも 砂糖 しらたき りんごゼリー バター サラダ油 (米油)	752	27.3	27.3	3.0	1年	×	○	○	○	○	○	○	○		
9	火		黒パン コロッケ コーンソテー ミネストローネ 牛乳	ベーコン 豚肉 牛乳	にんじん 小松菜 トマト缶 ホールコーン たまねぎ セロリー にんにく	黒パン コロッケ じゃがいも マカロニ 砂糖 米油 サラダ油 (米油)	878	30.4	35.0	4.3	1年	○	○	○	○	○	○	○	○		
10	水		カレーライス 切り干し大根のサラダ いちごゼリー 牛乳	豚肉 牛乳	にんじん たまねぎ にんにく しょうが 切干大根 きゅうり 緑豆もやし きくらげ	米 カルシウム強化米 じゃがいも 砂糖 いちごゼリー サラダ油 (米油) カレールウ ごま油	830	29.0	25.7	3.1	1年	○	○	○	○	○	○	○	○		
11	木		ご飯 (ふりかけ) 豚肉のトマミそ炒め ごまツナサラダ ABCスープ 牛乳	豚肉 赤みそ まぐろ油揚げ ベーコン ふりかけ 牛乳	トマト缶 小松菜 にんじん たまねぎ 大根 キャベツ	米 片栗粉 砂糖 マカロニ じゃがいも サラダ油 (米油)	784	33.5	32.8	3.7	1年	○	○	○	○	○	○	○	○		
12	金		チャーハン風まぜごはん 鶏肉のねぎ塩だれかけ 豆腐の中華スープ 牛乳	豚ひき肉 鶏肉 木綿豆腐 牛乳	小松菜 にんじん たけのご 長ねぎ にんにく レモン しょうが 緑豆もやし	米 ビタミン強化米 砂糖 片栗粉 サラダ油 (米油) 米油 ごま油	814	39.2	38.1	3.4	1年	○	○	○	○	○	○	○	○		
15	月		豚丼 ミックスサラダ 牛乳プリン 牛乳	豚肉 牛乳プリン 牛乳	にんじん さやいんげん たまねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン	米 ビタミン強化米 ごんにやく 砂糖 片栗粉 マカロニ サラダ油 (米油)	756	31.3	28.5	2.5	1年	×	○	○	○	○	○	○	×		
16	火		ソフトフランスパン チリコンカン 青のりポテト 野菜ソテー 牛乳	豚ひき肉 ひよこ豆 大豆水煮 あおさ 牛乳	トマト缶 にんじん 小松菜 にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ エリンギ	ソフトフランスパン じゃがいも 小麦粉 サラダ油 (米油) 米油 ごま油	762	35.0	37.1	3.2	1年	×	○	○	○	○	○	○	○		
17	水		えびピラフ 揚げ鶏のラビゴットソース リポリータ 牛乳	むきえび 鶏肉 大豆水煮 白いんげんペースト 牛乳	にんじん ビーマン トマト ほうれんそう トマト缶 きゅうり キャベツ たまねぎ セロリー グリンピース にんにく	米 ビタミン強化米 片栗粉 砂糖 バター サラダ油 (米油) 米油	812	33.7	35.4	3.9	1年	○	○	○	○	○	○	○	○		
18	木		ご飯 揚げ餃子 ポバイサラダ 根菜と肉だんごの煮物 牛乳	餃子 ロースハム 肉だんご 牛乳	ほうれんそう にんじん 小松菜 ホールコーン レモン汁 干しいたけ 大根	米 砂糖 じゃがいも 米油 サラダ油 (米油)	778	27.8	27.6	2.4	1年	○	×	○	×	×	×	○	×		
19	金		タッカルビ丼 ビーフンスープ 牛乳	鶏肉 赤みそ 木綿豆腐 牛乳	にんじん ごねぎ しょうが にんにく たまねぎ キャベツ 干しいたけ	米 砂糖 片栗粉 ビーフン サラダ油 (米油)	764	36.3	28.6	2.7	1年	○	○	○	○	×	○	×	×		

22	月		ご飯 春巻き さまぎとキャベツの昆布和え じゃがいものカレー風味煮 牛乳	春巻き 鶏ささみ 鶏ひき肉 細切り昆布 牛乳	にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり たまねぎ	米 カルシウム強化米 じゃがいも 米油 ごま油 サラダ油 (米油)	821	26.1	34.0	2.7	1年 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 2年 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 3年 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
23	火		米粉コッパン 鶏肉のハーブ焼き ミートソースパグティ 野菜スープ 牛乳	鶏肉 豚ひき肉 牛乳	にんじん トマトビューレ 小松菜 たまねぎ キャベツ ホールコーン	マカロニ じゃがいも サラダ油 (米油)	778	40.9	28.5	4.4	1年 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 2年 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 3年 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
24	水		ガーリックライス 白身魚のフライ ミートボールのクリームシチュー 牛乳	メルルーサ 肉だんご 牛乳	にんじん パセリ ほうれんそう にんにく マッシュルーム たまねぎ	米 小麦粉 パン粉 サラダ油 (米油) 米油 バター	856	33.7	33.4	3.2	1年 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 2年 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 3年 × ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
25	木		ハヤシライス ひじきのサラダ いよかんゼリー 牛乳	豚肉 ひじき 牛乳	にんじん たまねぎ トマトビューレ しょうが にんにく グリンピース ホールコーン キャベツ えだまめ	米 カルシウム強化米 じゃがいも 砂糖 いよかんゼリー サラダ油 (米油) ハヤシルー 白ごま	828	30.6	27.7	3.2	1年 ○ × × ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 2年 ○ × × ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 3年 × ○ × ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
26	金		ご飯 鶏肉のかりん揚げ キャベツのおかか和え 味噌汁 牛乳	鶏肉 花かつお 木綿豆腐 赤みそ 白みそ わかめ 牛乳	にんじん 小松菜 キャベツ ホールコーン たまねぎ	米 片栗粉 砂糖 米油	825	37.5	33.3	3.3	1年 × ○ ○ ○ × ○ × ○ ○ ○ 2年 × ○ ○ ○ × ○ × ○ ○ ○ 3年 × ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
29	月		ご飯 いかの吉野揚げ ごま和え 肉じゃが 牛乳	冷凍いか 豚肉 牛乳	小松菜 にんじん キャベツ たまねぎ グリンピース	米 カルシウム強化米 片栗粉 砂糖 しらたき じゃがいも 米油 白ごま サラダ油 (米油)	768	38.7	26.8	2.8	1年 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 2年 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 3年 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
30	火		ねぎま井 (もち麦入りご飯) 春雨の五目炒め 牛乳	鶏肉 うずら卵 豚肉 牛乳	なら にんじん ピーマン しょうが にんにく 長ねぎ キャベツ 緑豆もやし	米 もち麦 砂糖 片栗粉 はるさめ サラダ油 (米油)	747	33.4	32.3	2.2	1年 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 2年 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 3年 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
31	水		しょうゆラーメン チキンナゲット ヨーグルト 牛乳	豚肉 なたと チキンナゲット ヨーグルト 牛乳	にんじん なら こねぎ 小松菜 しょうが にんにく 緑豆もやし 長ねぎ	ラーメン サラダ油 (米油) 米油	838	40.8	30.8	3.1	1年 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 2年 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 3年 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

★献立メモ★

・1日(月)は、2日の八十八夜にちなんで、「鶏肉のお茶の葉フライ」を提供します。このメニューは、令和4年度「自慢の献立コンテスト」生徒部門で市長賞に入賞した、西中学校の竹之内さんの献立アイデアを活用させていただきました！八十八夜とは、立春から数えて八十八日目にあたる日のごとで、この日に摘んだ新茶を飲むと病気になると言われてます。

・5月5日は「端午の節句、こどもの日」です。この日には、ちまきやかかし餅を食べる男の子の健やかな成長と幸せを願います。給食では、2日(火)に「すくすく成長するように」と願いを込めて「たけのこごはん」と「こいポーロ」を提供予定です。

・12日(金)は、「チャーハン風まぜごはん」を提供予定です。給食センターではごはんを炒めることはできないので、「まぜごはん」でチャーハン風に仕上げます。お楽しみに★



～給食費について～
 5月分の引き落としは、
 29日(月)です。
 ※前日までに残高の
 確認をお願いします。

食事でエネルギーや栄養を
 しっかりとりましょう

スポーツをする人はエネルギーや栄養素を多く必要とします。さらに、子どもは成長に使う分も必要です。家族より量を増やしたり、料理を追加したりして、しっかりエネルギーや栄養素をとりましょう。



○バランスが大切です○
 健康の三原則である食事・運動・休養は、お互いが関連しあっています。そのため、適度な運動と栄養バランスのよい食事、十分な休養をとることが大切です。

運動
 食事
 休養

陸上短距離
筋力・瞬発力型

テニス
持久型+筋力・瞬発力型

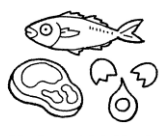
野球
筋力・瞬発力型


陸上長距離
持久型

バレーボール
持久型+筋力・瞬発力型

サッカー
持久型+筋力・瞬発力型

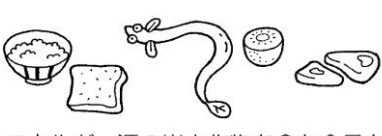
筋力・瞬発力をつけたい人は

たんぱく質


カルシウム


筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を含むものも多いので、とりすぎに注意します。また、丈夫な骨をつくるため、カルシウムを含む食品も大切です。

持久力をつけたい人は

炭水化物
 ビタミンB群・C
 鉄


エネルギー源の炭水化物を含む食品と、これをエネルギーにかえるのに必要なビタミンB群をとりましょう。また、体の調子をととのえるビタミンCや、貧血予防に役立つ鉄を含む食品も大切です。