

5月 給食だより



【今月の目標】「給食の時間の過ごし方をおかえよう」

高浜市立南中学校

日・曜日	献立名		主に体の組織をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		1食分 (kcal)
	主食	副食	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
	主食:ごはん・パン・麺類(黄) 主菜:タンパク質源を主とする料理(赤) 副菜:野菜類を主とする料理(緑)		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ類・果物	米・パン・麺・いも・砂糖	油脂・種実類	
1水	主食 ぜん茶飯 汁物 けんちん汁 主菜 厚焼き玉子 副菜 ひじきサラダ その他 牛乳		豚肉 豆腐	卵	人参 ねぎ	ごぼう 大根 こんにゃく	米	ごま油	742
2木	主食 クロスロールパン 汁物 キャベツの豆乳スープ 主菜 青じそ入り鰯フライのレモンじょうゆ煮 副菜 もやしのナムル その他 牛乳 粕餅		ベーコン 豆乳		人参 青梗菜	キャベツしめじ	クロスロールパン		823
7火	主食 ごはん 汁物 さつまいもと野菜の粕汁 主菜 鶏肉のさつぱり炒め その他 牛乳 ひじきのり		生揚げ 米みそ こうじみそ		人参 南瓜 ねぎ	こんにゃく 大根	さつまいも		738
8水	主食 ごはん 煮物 塩ちゃんこ 主菜 和風コロッケ 副菜 海藻サラダ その他 牛乳 蒲郡みかんゼリー		豚肉 豆腐 油揚げ		人参 ねぎ	玉葱 キャベツ もやしにんにく えのきたけ 干し椎茸	米		809
9木	主食 白玉うどん 汁物 カレー南蛮汁 主菜 揚げしゅうまい(3) 副菜 蓮根のかみかみ和え その他 牛乳		鶏肉 生揚げ 豆乳		ねぎ 人参	玉葱 しめじ 干し椎茸	でん粉	油	865
10金	主食 ごはん 煮物 ミートボールと野菜のポトフ 主菜 ツナオムレツ 副菜 小松菜のおひたし その他 牛乳		牛肉 豚肉 鶏肉 大豆		人参 パセリ	玉葱 キャベツ 枝豆	じゃがいも 砂糖 小麦粉	オリーブ油	734
13月	主食 ごはん 汁物 豚汁 主菜 宗田かつおのおかか煮 副菜 きゅうりのごま酢和え その他 牛乳		豚肉 豆腐 油揚げ とうじみそ 米みそ		人参 ねぎ	キャベツ 玉葱 エリンギ しょうが	じゃがいも	ごま油	750
14火	主食 金芽玄米ごはん 汁物 わかめスープ 主菜 ビビンバの具 副菜 錦糸玉子 その他 牛乳 ビーチゼリー		鶏肉 豆腐	わかめ	人参 ねぎ	きくらげ 玉葱 にんにくしょうが 切り干し大根 干し椎茸 もやし にんにくしょうが	金芽玄米 米	ごま油	761
15水	主食 ごはん 煮物 塩麴鍋 主菜 五目きんぴら その他 牛乳 ヨーグルト		生揚げ 豚肉		人参 ねぎ 人参 さやいんげん	キャベツ もやし えのきたけ 干し椎茸 しょうが	マロニー	ごま油	715
16木	主食 きな粉パン 汁物 いらと大根のスープ 主菜 つくね(3) 副菜 カラフルポテト その他 牛乳		きな粉		人参 いら	大根 玉葱 干し椎茸 しょうが	小型ロールパン 砂糖	油	741
17金	主食 ごはん 汁物 どさんこ汁 主菜 鮭の銀紙巻き 副菜 アスパラの和風サラダ その他 牛乳		豚肉 生揚げ 米みそ	わかめ	人参 ねぎ	キャベツ とうもろこし 大根	砂糖 でん粉		742
20月	主食 ごはん 汁物 ポテトのポタージュ 主菜 ヘルシーパグの野菜ソースがけ 副菜 その他 牛乳 洋梨ミニゼリー(2)		ベーコン	スキムミルク 生クリーム	人参 パセリ	玉葱	米	ベシヤメルソース バター	905
21火	主食 ごはん 炒め物 高野豆腐の卵とじ 主菜 鰯の八丁みそ煮 副菜 炒めなます その他 牛乳		卵 高野豆腐 鶏肉		人参 ねぎ	玉葱 キャベツ 干し椎茸	ごはん	砂糖	758

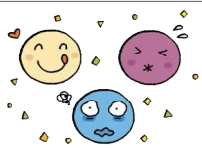
日・曜日	献立名		主に体の組織をつくる(赤)		主に体の筋子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		エネルギー(kcal)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
	主食:ごはん・パン・麺類(黄) 主菜:タンパク質源を主とする料理(赤) 副菜:野菜類を主とする料理(緑)		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海ぞう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ類・果物	米・パン・麺・いも・砂糖	油脂・種実類	
22水	主食	ごはん					米		808
	煮物	キムチと挽き肉のピリ辛みそ汁	豚肉 生揚げ 米みそ		人参 ねぎ	玉葱 キャベツ 白菜キムチ にんにく	じゃがいも	ごま油	
	主菜	キャベツ入りメンチカツのレモンじょうゆ煮	牛肉 豚肉 大豆			キャベツ レモン 玉葱	砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉	油	
	副菜	ひじきの炒め煮	鶏肉 はんぺん 油揚げ	ひじき	人参 ねぎ	枝豆	じゃがいも 砂糖	油	
23木	その他	牛乳		牛乳					741
	主食	クロワッサン					クロワッサン		
	煮物	ポークビーンズ	大豆 豚肉 ベーコン		人参	玉葱 枝豆	じゃがいも 砂糖	ハヤシルウ	
	主菜	愛知のポークウインナー	愛知のポークウインナー						
24金	副菜	青梗菜のナムル			青梗菜	もやし とうもろこし しょうが	砂糖	ごま油	779
	その他	牛乳		牛乳					
	主食	ごはん					米		
	煮物	白みそちゃんこ	豚肉 油揚げ 米みそ		人参 ねぎ	玉葱 キャベツ もやし えのきたけ 干し椎茸 にんにく	マロニー		
27月	主菜	三河赤鶏のソースカツ	三河赤鶏 大豆				砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉	油	771
	副菜	大根サラダ				大根 きゅうり とうもろこし		青じそドレッシング	
	その他	牛乳		牛乳					
	主食	ごはん					米		
28火	炒め物	八宝菜	うずら卵 えび いか 豚肉		人参	玉葱 キャベツ たけのこ きくらげ しょうが	でん粉	ごま油	837
	主菜	春巻き	豚肉		人参 なら	キャベツ もやし エリンギ	でん粉 砂糖 小麦粉	油 ごま油	
	副菜	からし和え			小松菜	キャベツ もやし	砂糖		
	その他	牛乳		牛乳					
29水	主食	麦ごはん					押し麦 米		713
	炒め物	どろどろ玉葱カレー	豚肉 豆乳		人参	玉葱 にんにく		カレールウ 油	
	主菜	鶏肉の照り焼き	鶏肉				砂糖 でん粉		
	副菜	蓮根サラダ				蓮根 キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	オリーブ油	
30木	その他	牛乳		牛乳					906
	汁物	トマトミートソース	鶏肉 生揚げ		人参 トマト パセリ	玉葱	ソフト麺 じゃがいも 砂糖	ハヤシルウ	
	主菜	竹輪のてん茶揚げ(2)	竹輪			てん茶	小麦粉 上新粉 でん粉	油	
	副菜	きゅうりのおかか和え	かつお節		人参	もやし きゅうり	砂糖		
31金	その他	牛乳		牛乳					779
	汁物	根菜と鶏肉の五目みそ汁	鶏肉 油揚げ 豆腐 豆みそ ころじみそ		人参 みつば	しょうが ごぼう 大根 こんにゃく	じゃがいも	ごま油	
	主菜	鯖と大豆のシークワサーソースがけ	鯖 大豆			シークワサー	砂糖	油	
	副菜	キャベツの昆布和え		塩昆布		キャベツ		ごま油	
その他	牛乳		牛乳						

予定給食回数: 21回

食品には、いろいろな栄養素が含まれています。食品によって含まれる栄養素の割合は違います。そのため、好ききらいはなるべくしないで、いろいろなものを食べてほしいと思っています。今すぐに好きになれなくても、まずは一口から食べてはいかがでしょうか。



生まれながらの好ききらいってあるの？



動物は体に必要なものを「おいしい」、有毒なものを「まずい」と感じます。そのため、エネルギーやアミノ酸を含む甘みやうまみ、塩などの塩みを好みます。一方、酸みや苦みを避けます。これは腐敗したものは酸っぱく、毒物は苦いものが多いからです。しかし、酸みや苦みのあるものでも、体験を重ねることで無害だとわかると、食べられるようになっていきます。

Q. 栄養のバランスがとれていれば好ききらいがあってもよいのでは？

A. 栄養バランスの面からいえば、同じ栄養素が含まれた食べ物を食べていれば問題はありせん。ただし、日本には地域色豊かな地場産物や郷土料理があり、世界にはさまざまな料理があります。苦手なものが少なければ、こうした食材や料理を楽しみ、食の幅を広げることができます。



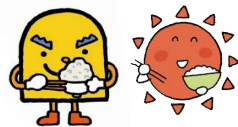
苦手な食べ物を食べやすくする一工夫

例えば、レバーの臭みは血のかたまりや脂肪を取り除いて牛乳や塩水に浸けて取ります。ピーマンの苦みは油で炒めたり、肉詰め焼きにしたりするとやわらぎます。その食べ物の苦手な部分を知り、それを解決するような調理法にすると食べやすくなります。



毎日しっかりと朝ごはんを食べよう！

私たちは、運動するためのエネルギーを食事によって補給しています。特に朝ごはんは午前中の大切なエネルギー源です。例えば夜7時に夕ごはんを食べた場合、朝ごはんを抜くと、昼の12時まで約17時間も絶食することになってしまいます。午前中から元気に活動できるように、しっかりと朝ごはんを食べて登校しましょう。



成長期に大切なカルシウム！

カルシウムは骨や歯のおもな構成成分です。不足すると骨粗しょう症などの原因になります。骨粗しょう症予防には10代のうちに骨量を多くしておくことが大切で、それには子どもの頃から栄養バランスがよく、カルシウムの多い食事をとることが重要です。牛乳や小魚、青菜など、カルシウムの多い食品を積極的に食べましょう。



ながら食べをやめよう！

食事に関係のないものはテーブルの上に置かないのがマナーです。ながら食べはやめて、食事に集中しましょう。

