

5月 給食だより



【今月の目標】「給食の時間の過ごし方をおがえよう」

高浜市立高浜中学校

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	汁物	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		人参 ねぎ	ごぼう 大根 こんにゃく	米	ごま油 油 コーンクリーム ドレッシング	748
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 もやしのだんろ その他 牛乳 柏餅		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		827
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	砂糖 油	743
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 生揚げ		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 マロニー	じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 米粉 でん粉 砂糖 ごま油	797
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	白玉うどん でん粉	油 カレールー	867
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	米 じゃがいも パン粉 でん粉 砂糖 でん粉 砂糖	オリーブ油 油 油	742
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 ぎゅうりのごま酢和え その他 牛乳		豚肉 生揚げ こうじみそ 米みそ		人参 ねぎ	キャベツ 玉葱 エリンギ しょうが	米 じゃがいも	ごま油 砂糖 でん粉 砂糖 ごま	746
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		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 春雨	ごま油 ごま油 油 砂糖	733
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	米 マロニー	砂糖 油 砂糖 ごま油	735
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 ねぎ	大根 玉葱 干し椎茸 しょうが	小型ロールパン 砂糖	油 ごま油	750
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	米 砂糖 でん粉	油 オリーブ油	748
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		ベーコン	スキムミルク 生クリーム	人参 パセリ	玉葱	米 じゃがいも	ペンチャメルソース バター	883
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	砂糖 砂糖 油 ごま	793

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)		主に材料*になる(黄)		材料*(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)							
22水	主食 ごはん					米		826
	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	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	
その他 牛乳			牛乳					
23木	主食 クロワッサン					クロワッサン		747
	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						
	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	
その他 牛乳		牛乳						
24金	主食 ごはん					米		777
	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		
	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	
	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						
27月	主食 ごはん					米		778
	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	
	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						
28火	主食 麦ごはん					押し麦 米		839
	炒め物 だるま玉葱カレー	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	
その他 牛乳		牛乳						
29水	主食 ごはん					米		745
	煮物 関東煮	竹輪 はんぺん 生揚げ	昆布	人参	こんにゃく 大根			
	主菜 ごぼう入りつくね(2)	鶏肉 豚肉 大豆			玉葱 ごぼう	でん粉 砂糖	油	
	副菜 浦上そばろ	豚肉 米みそ		人参	蓮根 もやし しらたき 枝豆	砂糖	ごま油	
その他 牛乳		牛乳						
30木	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	907
	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		
	その他 牛乳		牛乳					
31金	主食 ごはん					米		784
	汁物 根菜と鶏肉の五目みそ汁	鶏肉 生揚げ 豆みそ とうじみそ		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ませぬ。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。



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。



苦手な食べ物を食べやすくする一工夫

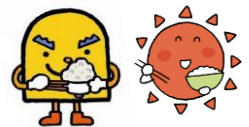
例えば、レバーの臭みは血のかたまりや脂肪を取り除いて牛乳や塩水に浸けて取ります。ピーマンの苦みは油で炒めたり、肉詰め焼きにしたりするとやわらぎます。

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。

