

5月 給食たより



平成28年4月28日
新潟大学教育学部附属長岡中学校

新年度が始まり1か月が経ちました。新しい環境にも慣れてきた頃だと思います。その一方で緊張感がゆるみ、疲れが出やすい時期でもあります。ゴールデンウィーク中も規則正しい生活・バランスのとれた食事をして、体調を崩さないようにしましょう。

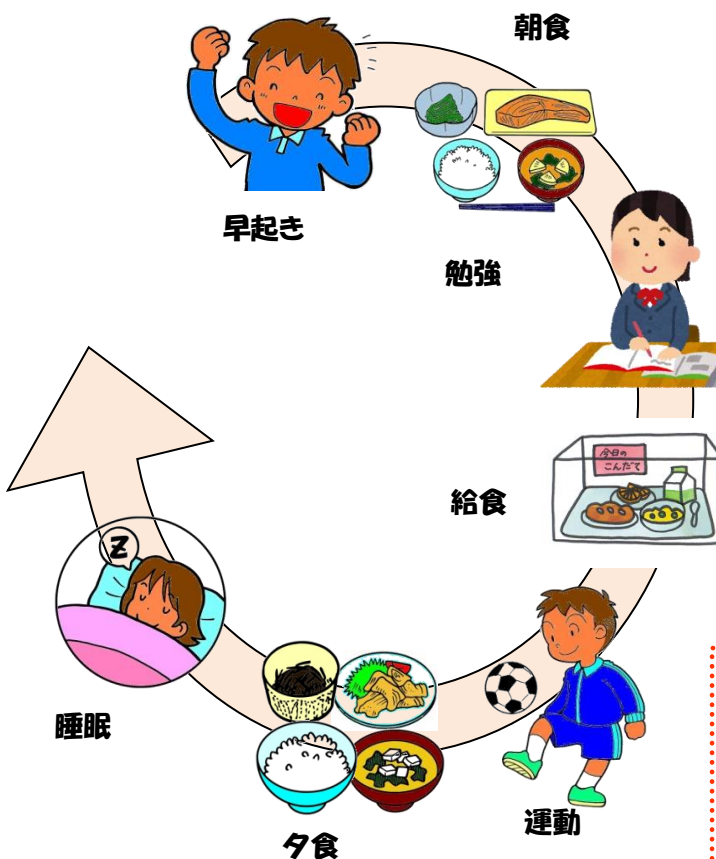
今月の給食目標

○ 食事と運動の関係を考えよう



規則正しい食生活を心がけて過ごそう

運動のできる強い体をつくるためには、日ごろから栄養バランスの良い食事をする事、そして、睡眠時間をしっかりと確保し、体を休めることが大切です。次のような点に気を付けて食事をしましょう。



朝

朝食には、頭と体の両方を目覚めさせる役割があります。わたしたちの活動を支える脳は、朝食をとることでエネルギーをもらって活発に動き始めます。

また、睡眠中に下がっていた体温は、朝食をとることによって上昇し、活動しやすくなります。

朝食抜きでは、たとえ目が覚めていても体は鈍く、脳はぼんやりした状態が続いています。朝食を食べることは、集中力アップにつながり、心の安定にもつながります。朝食を食べることで便も出やすくなり、1日を元気に過ごせる効果もあります。

昼

給食を好き嫌いしないで食べ、元気よく体を動かしましょう。体を動かすことでおなかがすき、夕食をおいしく食べることができず。間食の食べ過ぎには注意しましょう。

夜

夕食の時間は、あまり遅くならないようにしましょう。遅い時間に夕食を食べると、次の日の朝、食欲がわいてきません。早寝を心がけて、次の朝、気持ちよく起きられるように規則正しい生活習慣を身につけましょう。

5月 献立表

新潟大学教育学部附属長岡中学校

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
・わかめごはん ・豚肉とじゃがいもの揚げ煮 ・なめこ汁 ・笹団子 中学校1年 主食 リクエスト	けんぽうきねんび 憲法記念日 	みどりの日 	こどもの日 	・ハヤシライス ・フルーツ ・ヨーグルトあえ ・小魚
熱 948 た 29.8 脂 30.0 ごはん・じゃがいも・油 豚肉・豆腐・油揚げ・牛乳 にんじん・なめこ・だいこん 小松菜・しょうが	エネルギーのもとになる食品 体をつくるもとになる食品 体の調子を整える食品			熱 934 た 28.5 脂 25.6 ごはん・じゃがいも・油 豚肉・ヨーグルト・牛乳 たまねぎ・にんじん・しめじ パイン・みかん・もも・バナナ
9	10	11	12	13
・チンジャオロース丼 ・えびボールの中華スープ 園児なし	・ごはん ・あじの塩焼き ・ごま酢あえ ・味噌汁煮物	・ごはん ・レバーとポテトのケチャップソース ・ワンタンスープ 園児なし	・黒糖パン ・鶏肉のハーブ焼き ・ほうれんそうとコーンのソテー ・米粉クリームスープ 小学校101試食会	・ごはん ・卵焼き ・山菜きんぴら ・小松菜と豆腐の味噌汁
熱 717 た 31.0 脂 18.2 ごはん・油・砂糖 豚肉・えび・わかめ・牛乳 にんじん・たまねぎ・もやし たけのこ・ピーマン・だいこん	熱 657 た 33.3 脂 14.8 ごはん・ごま・砂糖 あじ・豚肉・かまぼこ・牛乳 小松菜・もやし・にんじん ごぼう・えのきたけ・ねぎ	熱 847 た 31.3 脂 25.0 ごはん・じゃがいも・ワンタン 豚レバー・鶏肉・大豆・牛乳 ほうれんそう・にんじん もやし・しいたけ・しなちく	熱 854 た 33.4 脂 34.9 パン・油・バター・じゃがいも 鶏肉・ベーコン・牛乳 ほうれんそう・たまねぎ コーン・しめじ・アスパラガス	熱 705 た 27.6 脂 19.1 ごはん・油・じゃがいも 卵・豚肉・豆腐・牛乳 わらび・うど・ごぼう・ねぎ にんじん・小松菜・えのきたけ
16	17	18	19	20
・ごはん ・鮭の塩焼き ・のり酢あえ ・わかめと厚揚げの味噌汁 小学校102試食会	・大麦めん ・山菜汁 ・フライビーンズ ・昆布あえ	・ごはん ・野菜コロッケ ・きゃべつサラダ ・鶏ごぼう汁 園児なし	・たけのこ ・そばろ丼 ・もずくの中華スープ ・ジュシーフルーツ	・ごはん ・厚揚げと野菜のオイスターソース炒め ・かきたま汁
熱 703 た 35.6 脂 18.0 ごはん・じゃがいも 鮭・ツナ・厚揚げ・牛乳 ほうれんそう・もやし・ねぎ キャベツ・にんじん・しめじ	熱 780 た 33.0 脂 21.9 大麦めん・油・砂糖 鶏肉・かまぼこ・大豆・牛乳 わらび・小松菜・なめこ・ねぎ にんじん・キャベツ・きゅうり	熱 787 た 24.4 脂 24.4 ごはん・パン粉・油・砂糖 ハム・豆腐・鶏肉・牛乳 キャベツ・きゅうり・ごぼう にんじん・だいこん・ねぎ	熱 730 た 31.4 脂 18.0 ごはん・油 鶏肉・豆腐・焼き豚・牛乳 たけのこ・たまねぎ・にんじん 枝豆・小松菜・ねぎ・しいたけ	熱 759 た 30.9 脂 23.0 ごはん・油・砂糖・じゃがいも 厚揚げ・豚肉・豆腐・卵・牛乳 キャベツ・にんじん・もやし チンゲンサイ・たまねぎ
23	24	25	26	27
・ごはん ・いかリングフライ ・切干し大根のサラダ ・小松菜とえのきたけの味噌汁 園児なし	・カレークリームソースドリア ・海藻サラダ 園児なし	けんきうきょうぎどうざかい 研究協議会 	・米粉パン ・マーマレードジャム ・白身魚のフライ ・アスパラガスサラダ ・ミネストローネ 園児なし	ぶりかきまきゅうりつ 振替休日 
熱 769 た 27.1 脂 21.5 ごはん・油・じゃがいも・ごま いか・ハム・油揚げ・牛乳 だいこん・きゅうり・にんじん 小松菜・えのきたけ	熱 822 た 27.2 脂 24.6 ごはん・バター・マカロニ 鶏肉・ベーコン・わかめ・牛乳 たまねぎ・にんじん・コーン キャベツ・きゅうり・パセリ		熱 858 た 34.9 脂 30.9 米粉パン・油・じゃがいも ホキ・あさり・大豆・牛乳 アスパラガス・キャベツ にんじん・たまねぎ・トマト	
30	31	【単位】 熱：熱量(kcal) ・ た：たんぱく質 (g) ・ 脂：脂質 (g)		
・ごはん ・焼きししゃも ・かぶのゆかり漬 ・じゃがいものそばろ煮	ぐんしちかくしゅたいかい 郡市各種大会 (弁当) 			
熱 753 た 32.5 脂 19.4 ごはん・じゃがいも・油・砂糖 ししゃも・厚揚げ・鶏肉・牛乳 キャベツ・きゅうり・かぶ にんじん・たまねぎ・いんげん		5月の献立について		
		・子どもの日をお祝いして、2日(月)に笹団子がつきます。 ・中学校給食委員会では、新1年生に給食への関心をもってらおうと、4月上旬に主食のリクエスト希望をとりました。「わかめごはん」と「ゆかりごはん」の2つから選ばれたのは「わかめごはん」でした。 2日(月)に登場します。 ・4月に引き続き、旬のたけのこや山菜を取り入れた料理が登場します。		

