

# 5月 給食だより



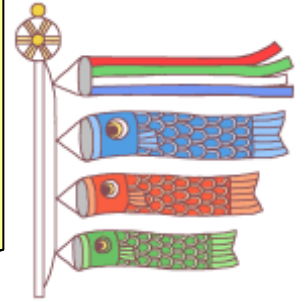
平成29年4月28日  
新潟大学教育学部附属長岡中学校

新年度がスタートして1か月が経ちます。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、体調管理に気を付けましょう。

## 今月の給食目標

### ○ 食事と運動の関係を考えよう

運動で成果を出すために、練習をがんばっている人も多いと思いますが、練習するだけでは力を発揮できません。バランスのとれた食事を続けることによって体力が付き、練習した成果を発揮できるようになります。練習だけではなく、毎日の食事の積み重ねも大切にしていきましょう。



## 給食のきまりを身に付けよう

給食は午後の活動を支える“お昼ごはん”の役割だけではなく、食べ物のことや栄養・食事のマナーなどを身に付ける時間でもあります。給食のきまりを確認し、1人1人がきまりを守って、よりよい給食時間にしていきましょう。

### きれいに手洗い

給食当番も、給食当番ではない人も、石けんできれいに手を洗ってから給食の準備をしましょう。

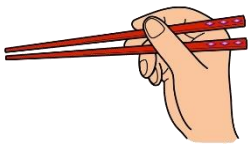


### 感謝の心をこめたあいさつ

食べ物の命・給食ができるまでにかかわってくださった方へ感謝の気持ちをこめてあいさつをしましょう。



### 正しいはしの持ち方



正しいはしの持ち方ができると、食べ物をこぼしたり落としたりせずに、美しく食べることができます。

### よい姿勢

背すじを伸ばして、食器を持ったり、おさえたりしながら食べましょう。よい姿勢は、周りの人により印象を与えます。



### 協力して準備・後片付け

準備・後片付けでは、自分の分担が完了しても自分のできることを探し、すすんで手伝いましょう。



### 食べ物を大切にすること

好ききらいを減らすように努力し、なるべく残さないようにがんばりましょう。

また、お米一粒一粒も大切に食べ、食器にごはん粒を残さないようにしましょう。



# 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
1	2	3	4	5
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・梅ふりかけ</li> <li>・厚揚げと野菜のオイスターソース炒め</li> <li>・ワントンスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・中華めん</li> <li>・味噌ラーメンスープ</li> <li>・切干大根のナムル</li> <li>・笹団子</li> </ul>	<p>憲法記念日</p> 	<p>みどりの日</p> 	<p>こどもの日</p> 
熱 724 た 27.8 脂 20.7	熱 811 た 29.8 脂 16.6			
ごはん・油・砂糖・ワントン	中華めん・油・ごま	エネルギーのもとになる食品		
厚揚げ・豚肉・鶏肉・牛乳	豚肉・牛乳	体をつくるもとになる食品		
キャベツ・にんじん・しなちくもやし・チンゲン菜・はくさい	にんじん・たまねぎ・キャベツ コーン・にら・小松菜・もやし	体の調子を整える食品		
8	9	10	11	12
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・白身魚フライ</li> <li>・アスパラガスのサラダ</li> <li>・ほうれんそうと豆腐の味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・カレークリームソースドリア (ごはん・カレークリームソース)</li> <li>・ツナ海藻サラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・車ふの揚げ煮</li> <li>・のり酢あえ</li> <li>・わかめと厚揚げの味噌汁</li> <li>園児なし・小102試食会</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・米粉パン</li> <li>・はちみつ&amp;マーガリン</li> <li>・鶏肉のハーブ焼き</li> <li>・しょうゆフレンチ</li> <li>・ミネストローネ</li> <li>小101試食会</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・回鍋肉丼</li> <li>・えびボールスープ</li> </ul>
熱 777 た 27.5 脂 21.8	熱 851 た 29.5 脂 27.5	熱 769 た 26.6 脂 23.1	熱 849 た 37.4 脂 36.8	熱 830 た 30.2 脂 28.9
ごはん・油・じゃがいも	ごはん・油・ごま	ごはん・ふ・油・じゃがいも	米粉パン・油・じゃがいも	ごはん・油・砂糖
ホキ・豆腐・牛乳	鶏肉・ベーコン・ツナ・牛乳	ツナ・厚揚げ・のり・牛乳	鶏肉・ハム・大豆・牛乳	豚肉・えび・牛乳
アスパラガス・ほうれんそう キャベツ・にんじん・だいこん	たまねぎ・にんじん・しめじ キャベツ・もやし・コーン	ほうれんそう・にんじん キャベツ・もやし・えのきたけ	ほうれんそう・もやし・トマト にんじん・たまねぎ・パセリ	キャベツ・ピーマン・にんじん ねぎ・はくさい・しょうが
15	16	17	18	19
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・キャベツメンチカツ</li> <li>・切干大根のさっぱりあえ</li> <li>・若竹味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・大麦めん</li> <li>・山菜汁</li> <li>・アスパラガスの和風ソテー</li> <li>・夏みかんゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・肉団子</li> <li>・小松菜と大豆のサラダ</li> <li>・かきたまわかめスープ</li> <li>園児なし</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・あじの塩焼き</li> <li>・かぶの梅おかかあえ</li> <li>・味噌けんちん汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・たけのこそばろ丼</li> <li>・わらびの味噌汁</li> </ul>
熱 772 た 26.2 脂 23.7	熱 752 た 28.3 脂 21.3	熱 783 た 31.8 脂 24.0	熱 705 た 33.5 脂 16.0	熱 770 た 29.7 脂 23.0
ごはん・パン粉・油・ごま	大麦めん・油・バター	ごはん・ごま・油・砂糖	ごはん・砂糖・油・じゃがいも	ごはん・油・砂糖・じゃがいも
豚肉・油揚げ・豆腐・牛乳	鶏肉・かまぼこ・油揚げ・牛乳	鶏肉・大豆・豆腐・卵・牛乳	あじ・鶏肉・豆腐・牛乳	豚肉・厚揚げ・牛乳
キャベツ・小松菜・にんじん たけのこ・えのきたけ・ねぎ	にんじん・ねぎ・アスパラガス 小松菜・しいたけ・しめじ	小松菜・もやし・えのきたけ にんじん・ねぎ・たまねぎ	かぶ・キャベツ・きゅうり だいこん・にんじん・ごぼう	たけのこ・たまねぎ・にんじん しいたけ・わらび・だいこん
22	23	24	25	26
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・肉焼売</li> <li>・チャプチェ</li> <li>・中華風コーンスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・セルフチーズカレーライス (ごはん・カレー・スライスチーズ)</li> <li>・ごまじゃこサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・赤魚の塩焼き</li> <li>・ほうれんそうのおひたし</li> <li>・厚揚げの味噌汁</li> <li>園児なし</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ココアパン</li> <li>・鶏肉とレバーのケチャップあえ</li> <li>・もずくスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★わかめごはん</li> <li>・卵焼き</li> <li>・小松菜のおかかあえ</li> <li>・にら豚汁</li> </ul>
熱 807 た 26.3 脂 25.1	熱 892 た 32.6 脂 30.4	熱 677 た 30.7 脂 16.0	熱 930 た 41.8 脂 40.9	熱 721 た 29.7 脂 19.6
ごはん・油	ごはん・じゃがいも・ごま	ごはん・じゃがいも・ごま	パン・油・砂糖	ごはん・じゃがいも
豚肉・豆腐・ベーコン・牛乳	鶏肉・ちりめんじゃこ・牛乳	赤魚・厚揚げ・牛乳	鶏肉・豚レバー・大豆・豆腐	卵・豚肉・豆腐・牛乳
ピーマン・にんじん・たけのこ しいたけ・コーン・チンゲン菜	たまねぎ・にんじん・キャベツ きゅうり・コーン・しょうが	ほうれんそう・キャベツ にんじん・小松菜・しめじ	えのきたけ・にんじん・ねぎ チンゲン菜・しょうが	小松菜・だいこん・にんじん ごぼう・もやし・しめじ・にら
29	30	31	<p>26日(金)の主食は、中学校1年生の主食リクエストです。中学校給食委員会のみなさんが、新1年生に給食への関心をもってもらおうとリクエスト希望をとり、「わかめごはん」と「ゆかりごはん」の2つから選ばれた「わかめごはん」が出ます。</p> <p>今月は春の味覚「たけのこ」や「山菜」を使った料理が多く登場します。</p> 	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・納豆</li> <li>・ゆかりあえ</li> <li>・肉じゃが</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ソフトめん</li> <li>・ミートソース</li> <li>・夏みかんサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・野菜コロッケ</li> <li>・かぶの昆布漬け</li> <li>・うすくず汁</li> </ul>		
熱 807 た 30.9 脂 20.9	熱 810 た 30.7 脂 22.3	熱 720 た 20.4 脂 20.0		
ごはん・じゃがいも・油	ソフトめん・油・砂糖	ごはん・じゃがいも・油		
納豆・豚肉・牛乳	豚肉・ベーコン・大豆・牛乳	昆布・鶏肉・牛乳		
キャベツ・きゅうり・にんじん ごぼう・たまねぎ・いんげん	たまねぎ・トマト・キャベツ きゅうり・アスパラガス	キャベツ・きゅうり・かぶ にんじん・たけのこ・ねぎ		

【単位】 熱：熱量(kcal) ・ た：たんぱく質(g) ・ 脂：脂質(g)