

5月給食だより

与勝緑が丘中学校

098-978-5230



新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。

5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくるころですので、睡眠をしっかりとって体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。



朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。



食べる習慣ができたなら、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

おにぎり

おにぎり+みそ汁

おにぎり+みそ汁+卵焼き



カフェインのとり過ぎに気をつけましょう



コーヒーやお茶に多く含まれる「カフェイン」は、中枢神経を興奮させる作用があるため、眠気覚ましなどに用いられます。適量なら頭をすっきりさせるなどの効果が期待できますが、とり過ぎると有害な症状が出ることもあります。カフェインの影響の出やすさ(感受性)は人によって異なりますが、子どものうちは影響が出やすいため、特に注意が必要です。

★カフェインをとり過ぎると、どんな症状が出るの？.....



★カフェインは、どれくらいならとっていいの？

日本では具体的な摂取量の目安などは示されていませんが、カナダ保健省では、1日の摂取上限の目安量を以下の通り設定しています。



※1

1日当たりの健康に悪影響のない最大摂取量の目安

健康な成人 400mg	妊婦 300mg	子ども 体重1kg当たり 2.5mg		
		10～12歳児 85mg 	7～9歳児 62.5mg 	4～6歳児 45mg

飲み物に含まれるカフェイン量の目安

※2

100mL 当たり

コーヒー 60mg 	紅茶 30mg 	せん茶 20mg 	ウーロン茶 20mg 	コーラ 約10mg
------------------	----------------	-----------------	-------------------	------------------

[浸出法…コーヒー：粉末 10g/ 熱湯 150mL、紅茶：茶 5g/ 熱湯 360mL 1.5～4分、せん茶：茶 10g/90℃ 430mL 1分、ウーロン茶：茶 15g/90℃ 650mL 0.5分]

[出典] ※1：カナダ保健省「Caffeine (2010)」、「Caffeine in Food (2012)」、「Health Canada (2017)」

※2：「日本食品標準成分表 2020 (八訂)」、コーラは市販品調べ。

★市販のエナジードリンクに注意！

エナジードリンクや、眠気覚まし用の清涼飲料水には、コーヒーよりも多くカフェインが含まれているものがあります。自動販売機やコンビニなどで手軽に買うことができ、ジュース感覚で飲んでいる人もいます。清涼飲料水を買うときは、カフェインが含まれていないか成分表示を確認しましょう。



※「詳細献立表」には、使用する食材と、アレルギー表示義務のある7品目及び下記の品目について表示しています。

表示義務(特定原材料)8品目	その他
えび、かに、くるみ、小麦、そば、卵、乳、落花生(ピーナッツ)	アーモンド、いか、カシューナッツ、マカダミアナッツ、りんご
※醤油、特濃酢、酢に含まれる「小麦」は表示しておりませんが、微量の小麦成分が含まれております。	
※あおさ、もずく、ひじき、しらす、チリメン、カエリなどは収穫の際、「えび・かに」が混ざる可能性があります。	
※2枚貝には「かに」が共存しています。	
※揚げ油は、3～4回程度同一の油を使用しています。	
※給食を食べる前に、必ず内容を確認してください。	
※材料、天候等により、献立を変更する場合があります。	
※詳しい情報が必要な方、またご不明点がある場合は給食室までお問合せください。	

日	曜日	こ ん だ て		(あか) おもに体をつくる もとになる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もとになる食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるもとになる食品	調味料
1	木		ゆかりごはん		米	ゆかり	
			小松菜と厚揚げのみそ汁	厚揚げ、白みそ、赤みそ	じゃがいも	だいこん、小松菜	花かつお
			きんぴらごぼう	油揚げ、豚肉	三温糖、ごま、こめ油、ごま油	ごぼう、人参、こんにゃく、たけのこ、にら、しょうが	しょうゆ、みりん、七味唐辛子
			豚肉の生姜焼き	豚肉	三温糖、でん粉、ごま	しょうが	料理酒、みりん、しょうゆ
7	水		あわごはん		米、もちきび		
			イナムドゥチ	豚肉、かまぼこ、甘口白みそ		こんにゃく、椎茸、ねぎ、しょうが	花かつお
			ゴーヤーチャンプルー	豚肉、厚揚げ、卵	こめ油	ゴーヤー、人参、もやし	しょうゆ、シママース、花かつお
			くるみと小魚ごまがらめ	カエリ	くるみ、アーモンド、ごま、三温糖、水あめ		しょうゆ
8	木		和風ボロネーゼ	豚肉、牛肉、赤みそ	スパゲッティ(小麦)、オリーブ油、三温糖	たまねぎ、人参、ピーマン、なす、エリンギ、にんにく、しょうが	シママース、トマトピューレー、ケチャップ
			ガーリックチキン	鶏肉		にんにく	シママース、こしょう
			ビーンズサラダ	レッドキドニー、白いんげん豆、ひよこ豆、ハム	ノンエッグマヨネーズ	キャベツ、きゅうり、人参	コールスロードレッシング、こしょう
			スイートポテト		スイートポテト		
9	金		きなこ揚げパン	きな粉、脱脂粉乳(乳)	コッペパン(小麦、乳)、揚げ油①、アーモンド、黒糖、三温糖		
			ポトフ	鶏肉、ウインナー	じゃがいも、こめ油	人参、キャベツ、たまねぎ、しめじ、ブロッコリー、にんにく	シママース、こしょう、チキンブイヨン
			ツナサラダ	ツナ		キャベツ、きゅうり、赤ピーマン、人参、コーン	イタリアンドレッシング
			日向夏			日向夏	
10	土		麦ごはん		米、麦		
			豚汁	豚肉、麦みそ	ごま	大根、人参、ごぼう、しょうが、こんにゃく、小松菜	花かつお
			くがに卵焼き	豆腐、卵、ツナ	こめ油	椎茸、人参、小松菜	しょうゆ、みりん、花かつお
			ひじきと大豆の磯煮	ひじき、豚肉、蒸し大豆、ちきあぎ、厚揚げ	こめ油、ごま油	こんにゃく、人参、ごぼう、いんげん	しょうゆ、みりん、料理酒、シママース、花かつお
授業参観 PTA総会			ぶどう			ぶどう	
13	火		あわごはん		米、もちきび、カルシウム米		
			中華五目スープ	ハム	緑豆はるさめ、ごま油、でん粉	人参、白菜、きくらげ、コーン、しめじ、長ねぎ	しょうゆ、シママース、こしょう、チキンブイヨン、花かつお
			なすの中華みそ炒め	豚肉、赤みそ	三温糖、こめ油、ごま油	なす、たまねぎ、人参、にら	料理酒
			青じそ餃子		青じそ餃子(小麦、乳)		

14	水		中味そば 汁・具	豚肉,中身,かまぼこ	沖縄そば(小麦)	椎茸,こんにゃく,ねぎ,しょうが	豚ガラ,花かつお,料理酒,しょうゆ,シママース,七味唐辛子,こしょう	
				タマナーチャンプルー	豚肉,ちきあぎ,厚揚げ,糸けずり	こめ油	キャベツ,人参,もやし,にら	シママース,しょうゆ,こしょう
				黒糖アガラサー	牛乳	強力粉,黒糖		ベーキングパウダー,重曹
15	木		クファージュシー	豚肉,かまぼこ,昆布	米,こめ油	人参,椎茸,ねぎ	ポークブイオン,しょうゆ,みりん,シママース	
			鶏肉と冬瓜のすまし汁	鶏肉		とうがん,人参,椎茸,小松菜	シママース,しょうゆ,花かつお	
			炒り豆腐	豆腐,高野豆腐,鶏ひき肉	こめ油	人参,小松菜	コチジャン,しょうゆ,みりん,シママース,素材力鶏だし	
			紅芋ごま団子		紅芋ごま団子,揚げ油②			
本土復帰記念日(5月15日)								
19	月		麦ごはん		米,麦			
			スンクーグワー	豚肉,厚揚げ,結び昆布	こめ油	大根,椎茸,人参,こんにゃく,いんげん	しょうゆ,料理酒,シママース,花かつお	
			赤魚の幽庵焼き	赤魚	三温糖	シークワサー	みりん,料理酒,しょうゆ	
			小松菜の和え物	ツナ	三温糖,ごま油	小松菜,人参,もやし	しょうゆ,特濃酢	
食育の日(毎月19日)								
20	火		麦ごはん		米,麦			
			もずくと魚そうめんの汁	鶏肉,絹ごし豆腐,もずく,魚そうめん,卵	でん粉	小松菜	花かつお,鶏ガラ(卵),シママース,しょうゆ	
			筑前煮	鶏肉,ちきあぎ	三温糖,こめ油	人参,ごぼう,たけのこ,しいたけ,いんげん,こんにゃく,れんこん,しょうが	しょうゆ,みりん,シママース,料理酒,花かつお	
			キャベツ入り平つくね	キャベツ入りつくね				
			オレンジ		オレンジ			
21	水		あわごはん		米,もちきび			
			わかめスープ	わかめ,絹ごし豆腐		人参,とうがん,小松菜,しょうが	料理酒,しょうゆ,シママース,チキンブイオン,花かつお	
			チンジャオロース	牛肉	ごま油,でん粉,こめ油	たけのこ,ピーマン,赤ピーマン,人参,きくらげ,にんにく,しょうが	オイスターソース(カキエキス),シママース,こしょう,しょうゆ,みりん,料理酒	
			ビーフンサラダ	ハム	ビーフン,ごま,三温糖,ごま油	人参,きゅうり,もやし,コーン,シークワサー	しょうゆ,特濃酢	
			アセロラゼリー		アセロラゼリー(りんご)			
22	木		全粒粉パン		全粒粉パン(小麦,乳)			
			クラムチャウダー	鶏肉,あさり,貝柱,ベーコン,白花生,白いんげん豆,脱脂粉乳(乳)	じゃがいも,生クリーム(乳),こめ油	人参,たまねぎ,パセリ,にんにく	ホワイトルウ(小麦,乳),白ワイン,シママース,こしょう,チキンブイオン	
			じゃがいもとブロッコリーのソテー	ベーコン	じゃがいも,こめ油	たまねぎ,ブロッコリー,人参,コーン	しょうゆ,シママース,こしょう	
			魚のピザ焼き	ホキ,チーズ(乳)		マッシュルーム,たまねぎ,パセリ	ピザソース(りんご)	

23	金		キムタクチャーハン	豚肉	米,ごま油, ごま,こめ油	白菜キムチ(小麦,りんご), たまねぎ,人参,きくらげ, ねぎ,たくあん	しょうゆ,料理酒, キムチ味(りんご), ポークブイオン,シママース
			ワンタンスープ		ワンタン(小麦), でん粉	人参,白菜,椎茸, きくらげ,パクチョイ, しょうが,にんにく	しょうゆ,シママース, チキンブイオン
			鶏の唐揚げ	鶏肉	小麦粉,でん粉, 揚げ油③,三温糖, ごま,ごま油	長ねぎ	しょうゆ,シママース, 特濃酢
			オレンジ			オレンジ	
26	月		あみパン		あみパン(小麦,乳)		
			チキンストロガノフ	鶏肉,鶏レバー	じゃがいも,小麦粉, 生クリーム(乳), マーガリン(乳)	マッシュルーム,人参, たまねぎ,ブロッコリー, トマト,にんにく	赤ワイン,ケチャップ, ウスターソース(りんご), デミグラスソース(小麦), ハヤシルウ(小麦), シママース, チキンがらすープ
			ナッツサラダ		アーモンド,三温糖	キャベツ,きゅうり, 人参,コーン	しょうゆ,ミツカン酢, シママース,こしょう
			ミートボール	ビッグ肉団子 (小麦,りんご)			
			型抜きチーズ	型抜きチーズ(乳)			
27	火		ラ と ー ん メ こ ン つ	中華麺		中華麺(小麦)	
				汁・具	豚肉,なると, 豆乳,白みそ	ごま油,こめ油	白菜,チンゲンサイ, たまねぎ,人参,長ねぎ, きくらげ,だいこん, にんにく,しょうが
			きゅうりの梅和え	しらす	ごま,三温糖	きゅうり,だいこん,うめ,しそ	特濃酢,みりん,しょうゆ
			肉シューマイ	肉焼売(小麦)			
			ハーフカットバナナ			バナナ	
28	水		ガ パ オ ラ イ ス	麦ごはん	米,麦		
				具	豚肉, 粒状大豆タンパク	三温糖,ごま油	たまねぎ,赤ピーマン, ピーマン,しめじ,バジル, にんにく,しょうが
			目玉焼き	目玉焼き(卵,乳)			
			チンゲン菜と 豆腐のスープ	豚肉,絹ごし豆腐	でん粉,ごま油	人参,チンゲンサイ,椎茸	しょうゆ,シママース, こしょう,チキンブイオン 素材力鶏だし
			フルーツヨーグルト	ヨーグルト(乳)		バナナ,パイナップル, 黄桃,みかん,ナタデココ	
29	木		あわごはん		米,もちきび		
			じゃが芋と 厚揚げの煮物	豚肉,厚揚げ	じゃがいも,里芋, 三温糖,こめ油	人参,小松菜, こんにゃく,しょうが	しょうゆ,みりん,料理酒, シママース,花かつお
			グルクンシークワサー ソースかけ	グルクン	小麦粉,でん粉, 揚げ油④,三温糖	赤ピーマン,黄ピーマン, たまねぎ,シークワサー	ミツカン酢,シママース, しょうゆ
			パパイヤの和え物	ツナ	三温糖,オリーブ油	パパイヤ,きゅうり,人参, シークワサー	しょうゆ,りんご酢(りんご), シママース,こしょう
30	金		麦ごはん		米,麦,カルシウム米		
			きのこのみそ汁	豚肉,豆腐,麦みそ	じゃがいも	人参,長ねぎ, しめじ,えのき	花かつお
			さばのカレー風味焼き	さば		しょうが	しょうゆ,料理酒,カレー粉
			鶏と野菜の炒め	鶏肉,ちきあぎ, 糸けずり	こめ油,ごま油	キャベツ,人参,たまねぎ, もやし,きくらげ,ピーマン, しょうが	シママース,こしょう,しょうゆ

R6年度
1年A組
リクエスト
(2月給食準
備1位)