



元気の基本!

早寝・早起き・朝ごはん

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりすることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。



朝ごはんの効果

<p>やる気や集中力が高まる</p>	<p>イライラしにくくなる</p>	<p>運動能力アップ</p>	<p>便秘を予防する</p>	<p>生活リズムが整う</p>
--------------------	-------------------	----------------	----------------	-----------------



栄養バランスも意識しましょう



朝ごはんには、どんなものを食べていますか？ ご飯だけ、パンだけ…という人もいるかもしれません。何かと忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。

<p>主食</p> <p>ごはん おにぎり パン</p>	<p>+ 汁物</p> <p>野菜のみそ汁 野菜スープ</p>	<p>+ おかず(主菜)</p> <p>肉・魚・卵・大豆のおかず</p>	<p>+ 果物</p>	<p>+ 牛乳・乳製品</p> <p>牛乳 ヨーグルト</p>
---	--	---	--------------------	--

夕ごはんの残りや、冷凍食品などの市販品を活用しても OK !



各地に伝わる 端午の節句のお菓子



五月晴れの空に、鯉のぼりが元気よく泳ぐ姿を目にする季節になりました。5月5日の「端午の節句」は、男の子の健やかな成長を願ってお祝いをする伝統行事です。端午の節句に食べる行事食といえば、「かしわもち」と「ちまき」が代表的ですが、ほかにも地域によってさまざまなお菓子が親しまれています。

<p>べこもち (北海道)</p>	<p>べこもち (青森県)</p>	<p>朴葉巻き (長野県)</p>	<p>三角ちまき (新潟県)</p>
<p>麦だんご (徳島県)</p>	<p>鯉菓子 (長崎県)</p>	<p>鯨ようかん (宮崎県)</p>	<p>あくまき (鹿児島県)</p>

※「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)7品目

卵、乳、小麦、落花生(ピーナッツ)、えび、そば、かに

※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 もとなる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もとなる食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるもとなる食品	調味料	
1	月		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	ポークビヨン,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
			さわらの香味焼き	さわら	三温糖,ごま	しょうが	料理酒,みりん,しょうゆ
			紅芋もち	きな粉	夕ピオカでん粉, 三温糖	紅芋,レモン	
2・3年生 平和学習			麦ごはん		米,麦		
2	火		チキンカレー	鶏肉	じゃがいも, マーガリン(乳), 小麦粉,こめ油	人参,たまねぎ, ピーマン,にんにく	料理酒,リンゴピューレ, カレールウ(小麦), カレールウ(小麦,乳), カレー粉,ウスターソース, シママース,ポークビヨン
			ゆで卵	卵			
新入生歓迎 球技大会			アセロラゼリー		アセロラゼリー		
8	月		麦ごはん		米,麦		
			若竹汁	とりささみ,わかめ		たけのこ,人参,椎茸	しょうゆ,シママース, だし昆布,花かつお
			パパイアイリチー	ちきあぎ,ツナ	こめ油	パパイヤ,人参,にら	シママース,しょうゆ
こどもの日 献立 (5月5日)			いわしの梅煮	いわし梅煮(小麦)			
9	火		あわごはん		米,もちきび		
			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
			イカの照り焼き	イカ	三温糖	しょうが	しょうゆ,みりん,料理酒
			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
			オレンジ			オレンジ	
10	水		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		
			ブロッコリートマト煮	鶏肉, 白いんげん豆	じゃがいも, 三温糖,こめ油	ブロッコリー,たまねぎ, 人参,しめじ,トマト, にんにく	ケチャップ,シママース, 白ワイン,こしょう, 素材力鶏だし
			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	
11	木		中味 そば	麵		沖縄そば(小麦)	
				汁・具	豚肉,中身, かまぼこ		椎茸,こんにゃく, ねぎ,しょうが
			マーミナーチャンプルー	木綿豆腐,ちきあぎ, コンビーフハッシュ	こめ油	もやし,人参, ピーマン	しょうゆ,シママース, 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

12	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,たまねぎ, 人参,きくらげ,ねぎ, たくあん(小麦)	しょうゆ,料理酒, キムチ味,ポークブイヨン, 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,鶏ガラ(卵) 木戸中華(小麦,乳),
			鶏の唐揚げ	鶏肉	小麦粉,でん粉, 揚げ油②,三温糖, ごま,ごま油	長ねぎ	しょうゆ,シママース, 特濃酢
			アメリカンチェリー			アメリカンチェリー	
15	月		麦ごはん		米,麦		
			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
			ちんすこう		小麦粉,三温糖,ラード		
本土復帰 記念日 (5月15日)			あさりとトマトの スパゲティ	あさり,ベーコン	スパゲティ(小麦), こめ油, マーガリン(乳)	たまねぎ,人参, マッシュルーム, しめじ,ピーマン, パセリ,にんにく	白ワイン,シママース, こしょう,ケチャップ, 野菜ブイヨン
			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
			さつまポテト		さつまポテト		
16	火		麦ごはん		米,麦		
			五目スープ	ハム	縁豆はるさめ, 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, 鶏ガラ(卵),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)			
17	水		麦ごはん		米,麦		
			かぼちゃと麦の ポタージュ	鶏肉,脱脂粉乳(乳)	クリームコーン, じゃがいも,おし麦, こめ油,生クリーム(乳)	かぼちゃ,たまねぎ, セロリー,パセリ	カレー粉,ホワイトルウ (小麦,乳),シママース, こしょう,素材力鶏だし
			ハンバーグ きのこソースかけ	ハンバーグ	三温糖	えのき,しめじ, マッシュルーム	しょうゆ,ケチャップ, デミグラスソース(小麦), ウスターソース
			ブロッコリーサラダ	ハム		ブロッコリー,人参,コーン	かんきつドレッシング
18	木		もずく丼	もずく,豚肉	米,麦,三温糖, でん粉,こめ油	コーン,人参, 小松菜,たまねぎ, にんにく,しょうが	しょうゆ,みりん,豆板醤, シママース,こしょう, 花かつお
			ニラと卵のスープ	卵,絹ごし豆腐	でん粉	人参,えのき, たまねぎ,にら	しょうゆ,シママース, こしょう,素材力鶏だし, 鶏ガラ(卵)
			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	
			麦ごはん		米,麦		
19	金		筑前煮	鶏肉,厚揚げ	里芋,三温糖,こめ油	たけのこ,れんこん, 椎茸,大根,人参,ごぼう, こんにゃく,いんげん, しょうが	しょうゆ,みりん, シママース,花かつお
			グルクンのシークワ サーソースかけ	グルクン	小麦粉,でん粉, 揚げ油③,三温糖	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
			小松菜の和え物	かにかま	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)			麦ごはん	
PTA総会							
グルクンのシークワ サーソースかけ	グルクン	小麦粉,でん粉, 揚げ油③,三温糖				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
小松菜の和え物	かにかま	三温糖,ごま油				小松菜,人参,もやし	しょうゆ,特濃酢
20	土		グルクンのシークワ サーソースかけ	グルクン	小麦粉,でん粉, 揚げ油③,三温糖	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
			小松菜の和え物	かにかま	三温糖,ごま油	小松菜,人参,もやし	しょうゆ,特濃酢
			グルクンのシークワ サーソースかけ	グルクン	小麦粉,でん粉, 揚げ油③,三温糖	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
			小松菜の和え物	かにかま	三温糖,ごま油	小松菜,人参,もやし	しょうゆ,特濃酢

23	火		もち玄米ごはん		米,玄米		
			八宝菜	豚肉,白かまぼこ, うずらの卵	でん粉, こめ油,ごま油	たけのこ,ヤングコーン, きくらげ,人参,たまねぎ, 白菜,小松菜	中華ベース(小麦), シママース,しょうゆ, オイスターソース(カキエキス), ポークフィヨン
			バンバンジー風サラダ	とりささみ	ごま,三温糖, ごま油,ねりごま	きゅうり,人参,もやし	しょうゆ,特濃酢
			小籠包	小籠包(小麦)			
24	水		あみパン		あみパン(小麦,乳)		
			クラムチャウダー	鶏肉,あさり,ベーコン, 貝柱,白花生, 白いんげん豆 脱脂粉乳(乳)	じゃがいも,こめ油, 生クリーム(乳)	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,鶏ガラ(卵)
			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

25 木 5/25(木)の昼食はPTAから中学生・高校生全員へ、「中体連・高校総体激励カレー」があるため、給食はなしになりました。この日の1食分の給食費を5月内に振り分けて献立を作成しております。



26	金		タコライス	麦ごはん		米,麦		
				タコスミート	牛ひき肉,豚ひき肉, 豚レバー, 粒状大豆タンパク	こめ油	たまねぎ,人参, トマト,にんにく	チリソース,チリミックス (小麦,乳),チリパウダー, ケチャップ,トマトピューレ, ウスターソース, シママース,こしょう
				チーズ	スライスチーズ(乳)			
				キャベツ			キャベツ,ミニトマト	
				わかめスープ	鶏肉,わかめ, 絹ごし豆腐		白菜,人参,長ねぎ, しめじ,しょうが	料理酒,しょうゆ,こしょう, シママース,鶏ガラ(卵)
				日向夏			日向夏	
29	月		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	しいたけ,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	
30	火		ちゃんぽん麺	麺		中華めん(小麦)		
				汁・具	なると,豚肉	でん粉,ごま油	人参,たまねぎ, たけのこ,椎茸, きくらげ,白菜,長ねぎ, コーン,しょうが,にんにく	鶏ガラ(卵), シママース,しょうゆ, 木戸中華(小麦 乳), ポークフィヨン,こしょう
				きゅうりの梅和え	しらす	ごま,三温糖	きゅうり,だいこん	山海ぶし(小麦),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	
31	水		ゆかりごはん		米	ゆかり		
			きのこのみそ汁	豚肉,豆腐,麦みそ	じゃがいも	長ねぎ,しめじ,えのき	花かつお	
			豚肉の生姜焼き	豚肉	三温糖	しょうが	しょうゆ,みりん,料理酒	
			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,にら, こんにゃく,たけのこ, しょうが	しょうゆ,みりん, 七味唐辛子	