

# 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、睡眠をしっかりとして体調を整え、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。



## 食べる習慣ができれば、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？.....



### ● 1日当たりの健康に悪影響のない最大摂取量の目安 <sup>※1</sup>

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 <sup>※2</sup> 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るかもしれません。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8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、カシューナッツ、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、オレンジ、マカダミアナッツ、もも、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	献立	赤の食品 おもに体をつくる もとになる	黄の食品 おもにエネルギーの もとになる	緑の食品 おもに体の調子を 整えるもとになる	調味料
7	木	牛乳	牛乳			
		もちきびごはん		米 もちきび カルシウム米		
		ささみチーズ焼き	ささみチーズ焼き (乳 小麦)			
		高野豆腐の卵とじ	高野豆腐 卵 チキアギ	三温糖 片栗粉	玉葱 人参 いんげん	しょうゆ みりん シママース 花かつお
		じゃがいものみそ汁	油あげ みそ	じゃがいも	人参 えのき茸 ねぎ	花かつお
8	金	牛乳	牛乳			
		中身そば		沖縄そば(小麦)		
		シマナーチャンプルー	豚肉 かまぼこ		椎茸 こんにゃく ねぎ 生姜	豚骨 花かつお しょうゆ シママース
		かぼちゃ天ぷら	豆腐 ツナ	こめ油	からしな 人参 キャベツ 玉葱 もやし	しょうゆ シママース
		日向夏		揚げ油①	かぼちゃ天ぷら(小麦)	
		日向夏			日向夏	
9	土	牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米 麦 カルシウム米		
		さばの照り焼き	さば	三温糖 はちみつ		しょうゆ みりん 酒
		ひじき炒め	ひじき ちきあぎ 大豆	三温糖 こめ油	人参 こんにゃく いんげん	しょうゆ みりん シママース
		豚汁	豚肉 豆腐 みそ	じゃがいも	人参 大根 ごぼう こんにゃく ねぎ 生姜	煮干しだし 花かつお
		ぶどう			ぶどう	
12	火	牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米 麦 カルシウム米		
		しらす入り卵焼き	卵 しらす	三温糖 片栗粉 こめ油	人参 玉葱 ねぎ	しょうゆ シママース
		豆腐と豚肉の旨煮	豆腐 豚肉 なんと	三温糖 こめ油 片栗粉	にんにく 白菜 人参 小松菜 きくらげ 椎茸	酒 しょうゆ みりん シママース 鶏がらスープ
		味付のり	味付のり(小麦)			
		芋きんとん	白花豆 & 白いんげん 豆ペースト 牛乳	さつまいも 三温糖 マーガリン(乳)		シママース
13	水	牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米 麦 カルシウム米		
		ししゃもの油淋鶏風ソース	ししゃも	三温糖 ごま油	長ねぎ しょうが にんにく	酒 しょうゆ 特濃酢
		マーボーじゃがいも	豚肉 豚レバー 大豆ミンチ みそ	じゃがいも ごま油 片栗粉 こめ油	しょうが にんにく 人参 玉葱 竹の子 きくらげ 椎茸 グリンピース ウージパウダー	酒 豆板醤 しょうゆ 甜面醤(小麦) ケチャップ シママース 鶏がらスープ
		小松菜のごま和え	ツナ	ごま 三温糖	小松菜 人参 もやし コーン	しょうゆ 特濃酢 シママース
		オレンジ			オレンジ	

R7年度  
2-A  
リクエスト  
2月  
給食準備  
1位

PTA  
総会  
授業  
参観

# 熱中症を防ぐ食生活のポイント

早寝・早起をし、朝ごはんを必ず食べましょう

睡眠不足や朝ごはん抜きでは、熱中症のリスクが高まります。



カリウムを多く含む野菜や果物を積極的にとりましょう

カリウムは水に溶けやすいので、加熱する場合は、みそ汁やスープがおすすめです。



のどが渇いていなくても、こまめに水や麦茶を飲みましょう

一度に飲む量はコップ1杯程度が目安です。



汗をたくさんかいたときには、水分と一緒に塩分もとりましょう

スポーツドリンクや経口補水液を利用しましょう。



14	木	牛乳	牛乳			
		クファージュシー	豚肉 かまぼこ 油あげ 昆布	米 カルシウム米 こめ油	人参 椎茸	しょうゆ 酒 みりん ポークブイオン 花かつお
		ふーいりちー	卵 ツナ	麩(小麦) こめ油	人参 キャベツ もやし 小松菜	シママース しょうゆ
		冬瓜入りゆし豆腐	豆腐 みそ		冬瓜 ねぎ	花かつお
		紅芋ごま団子		紅芋ごま団子 揚げ油②		
18	月	牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米 麦 カルシウム米		
		県産まぐろの塩こうじ焼き	まぐろ			塩麴
		豚肉ピーマン炒め	豚肉	ごま 三温糖 ごま油	にんにく 人参 玉葱 ピーマン パプリカ しめじ 竹の子	酒 オイスターソース しょうゆ シママース こしょう
		白菜のみそ汁	油あげ わかめ みそ		白菜 長ねぎ	花かつお
19	火	牛乳	牛乳			
		ガーリックトースト		食パン(小麦 乳) マーガリン(乳) オリーブ油	ガーリックパウダー パセリ	
		ポークビーンズ	豚肉 金時豆 白花豆&白いんげん 豆ペースト	じゃがいも 小麦粉 乳不使用マーガリン 三温糖 こめ油 コーンスターチ	にんにく セロリ 人参 玉葱 マッシュルーム ウージパウダー	赤ワイン ケチャップ ポークビーンズ(小麦) デミグラスソース(小麦) シママース 鶏がらスープ
		ひじきチーズ和え	ひじき チーズ(乳)	三温糖	人参 キャベツ きゅうり コーン	しょうゆ 特濃酢 シママース
		カルフィッシュ	カルフィッシュ			
20	水	牛乳	牛乳			
		キムタクごはん	豚肉	米 麦 カルシウム米 ごまごま油 こめ油	にんにく 玉葱 人参 きくらげ 大根漬け 白菜キムチ(小麦 りんご)	しょうゆ みりん シママース 酒 鶏がらスープ 花かつお
		豆腐ハンバーグ	豆腐ハンバーグ	三温糖 片栗粉	ねぎ	しょうゆ みりん 花かつお
		じゃがいもの土佐煮	鶏肉 かつお節	じゃがいも 三温糖 こめ油	人参 玉葱 いんげん	酒 しょうゆ みりん 花かつお
		グレープフルーツ			グレープフルーツ	
21	木	牛乳	牛乳			
		もちきびごはん		米 もちきび カルシウム米		
		魚のアーサ焼き	ホキ みそ アーサ	ノンエッグマヨネーズ		シママース こしょう
		にんじんシリシリ	ツナ 卵 かつお節	こめ油	人参 玉葱 キャベツ にら	シママース しょうゆ
		イナムドゥチ	豚肉 かまぼこ みそ		竹の子 こんにやく 椎茸	シママース ポークブイオン 花かつお

5/15  
沖縄本土復帰記念日に  
ちなみんた献立

琉球料理の日  
(毎月第三木曜)

22	金	牛乳	牛乳			
		鶏塩うどん	鶏肉 油あげ	うどん(小麦) ごま油	生姜 にんにく 人参 白菜 長ねぎ	シママース 鶏がらスープ 酒 花かつお
		キャベツのメンチカツ	キャベツのメンチカツ (小麦)	揚げ油③		
		ごぼうナッツサラダ	ツナ	アーモンド 三温糖 ノンエッグマヨネーズ	ごぼう 人参 きゅうり パプリカ シークワサー果汁	しょうゆ
		バナナ			バナナ	
25	月	牛乳	牛乳			
		もちきびごはん		米 もちきび カルシウム米		
		ちくわのチーズ磯辺焼き	ちくわ 青のり チーズ(乳)	ごま ノンエッグマヨネーズ		
		マーミナーチャンプルー	豚肉 豆腐 かつお節	こめ油	人参 玉葱 キャベツ もやし	しょうゆ シママース
		もすくのかき玉みそ汁	もずく 卵 みそ		冬瓜 小松菜	花かつお
		黒糖まめ	黒糖まめ			
26	火	牛乳	牛乳			
		コッペパン		コッペパン(小麦 乳)		
		ローストウインナー	ウインナー	三温糖 片栗粉	玉葱 にんにく	ケチャップ みりん ウスターソース(りんご)
		ブロッコリーのクリーム煮	鶏肉 白花豆&白い んげん豆ペースト 脱脂粉乳 牛乳	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳) こめ油 コーンスターチ	人参 玉葱 ブロッコリー マッシュルーム ウージパウダー	ホワイトルウ(小麦) シママース こしょう 鶏がらスープ
		れんコーンサラダ		ごま 三温糖	れんこん コーン 人参 キャベツ きゅうり シークワサー果汁	しょうゆ 特濃酢 シママース
		オレンジ			オレンジ	
27	水	牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米 麦 カルシウム米		
		スタミナ丼の具	豚肉	ごま ごま油 三温糖 こめ油 片栗粉	生姜 にんにく 人参 玉葱 もやし にんにく芽 小松菜 きくらげ こんにゃく	豆板醤 酒 しょうゆ みりん オイスターソース シママース 鶏がらスープ
		チヂミ		チヂミ(小麦 卵)		
		あさりと春雨のスープ	あさり	春雨 ごま油	人参 玉葱 白菜 長ねぎ	しょうゆ みりん シママース 鶏がらスープ 花かつお
28	木	牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米 麦 カルシウム米		
		さばの更紗焼き	さば		にんにく	カレー粉 しょうゆ みりん 酒
		鶏つくねと大根の煮付け	つくね(小麦) 厚揚げ 結び昆布	三温糖	人参 大根 こんにゃく 椎茸 いんげん	しょうゆ みりん シママース 花かつお
		野菜の納豆和え	納豆 かつお節	ごま 三温糖	人参 もやし キャベツ 小松菜	しょうゆ 特濃酢 シママース
29	金	牛乳	牛乳			
		チキンライス	鶏肉	米 カルシウム米 こめ油	人参 玉葱 コーン マッシュルーム グリーンピース トマトジュース	ケチャップ しょうゆ シママース こしょう 鶏がらスープ
		きびなごの南蛮漬け	きびなご	小麦粉 片栗粉 三温糖 ごま 揚げ油④	きゅうり 長ねぎ	しょうゆ 特濃酢 七味唐辛子
		豆乳チャウダー	ベーコン 豆乳 白花豆&白いんげん 豆ペースト	じゃがいも こめ油 コーンスターチ	セロリ 人参 玉葱 ウージパウダー	シママース こしょう 鶏がらスープ
		チーズ	チーズ(乳)			
		りんご			りんご	