

5月

こんだて表

No.2
(小・中学校用)

学校給食センターでは、『地産地消』に取り組んでいます。
伊佐産の食材は、**太字下線**で示してあります。



令和5年度 5月号
伊佐市立学校給食センター

日 曜日	献立名 (牛乳は毎日つきます)	食品のグループ(主なはたらき)						エネルギー		はいげん 配膳図	ひとくち 一口メモ		
		エネルギーになる		からだ 体をつくる		からだよろし 体の調子をととのえる		小学校	中学校				
19 金	麦ごはん 大豆の五目煮 ピリ辛みそ	こめ むぎ	じゃがいも ざらめ	あぶら	さつまあげ 大豆 とうりく	こんにぶ	にんじん いんげん	水田ごぼろ	しいたけ	695	31.5		毎月19日は、食育の日です。食事は生きる上で欠かせないもので、強い強や運動の基礎になります。毎日おいしいご飯を頂くことに感謝し、食事を楽しみましょう。
		さんおんとう	あぶら	ふたにく 米みそ		にんじん	新玉ねぎ たけのこ えだまめ	834	36.7				
22 月	ひのひかりごはん 鶏肉のうま煮 手作り鮭ふりかけ	こめ	じゃがいも ざらめ	あぶら	とりにく あつあげ さつまあげ		いんげん にんじん	だいこん	しいたけ	605	27.0		今日の鶏肉のうま煮には、じゃがいもや椎茸などたくさん具材を使っています。食事の洋風化が進み、私たち日本人が煮物などの和食を食べる機会が減ってきているそうです。伝統ある和食の文化を守っていくためにしっかりと食べてあげたいことが大切です。
		こま あぶら	さけ	しらす のり				725	32.2				
23 火	麦ごはん 沢煮焼 砂肝のポテトカレー揚げ	こめ むぎ	でんぷん		ふたにく あぶらあげ		にんじん こまつな	たけのこ	しいたけ	615	22.0		鉄分が不足すると、貧血になり、どうきや思切れがして疲れやすくなります。鉄分は、今日の給食のレバーに多く含まれています。スポーツをする人は特に大切な栄養ですので意識してとりましょう。
		でんぷん	じゃがいも	あぶら	とりレバー			たけのこ	しいたけ	736	25.7		
24 水	麦ごはん 家畜豆腐 切干大根のナムル	こめ むぎ	でんぷん	こまあぶら	赤みそおから だいず	ふたにく あつあげ	にら にんじん	金山ねぎ	新玉ねぎ	638	23.0		切干大根は大根を切って干したものです。干すことで、栄養がぎゅっと凝縮されたりします。今日はナムルというサラダに使われています。野菜は苦手な人もいますが、みなさんの体に必要な栄養がたくさんつまっています。しっかりと食べましょう。
		さんおんとう	こまあぶら	こま			こまつな にんじん	きりぼしだいこん	きゅうり	770	27.3		
25 木	バターパン トマトのABCスープ タンドリーチキン キャベツのマヨ和え	こむぎこ	じゃがいも マカロニ		たまご	ぎゅうにゅう	トマト にんじん	新玉ねぎ	コーン	589	27.8		タンドリーチキンは、鶏肉をヨーグルトやカレー粉などと一緒に焼いて、焼いたインド発祥の料理です。ヨーグルトと一緒に混ぜることで、優しい味わいになり辛いものが苦手な人も食べやすくなります。給食でも人気がある料理です。
			ノンエッグマヨネーズ		とりにく	ヨーグルト		キャベツ	きゅうり	727	32.0		
26 金	麦ごはん のっぺい汁 新玉ねぎと豚肉のみそ炒め かぼちゃプリン(学配)	こめ むぎ	でんぷん	じゃがいも	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん	こんにやく	650	25.0		今の時期の玉ねぎを「新たまねぎ」と呼びます。新たまねぎは、水分が多いので、とてもみずみずしく、辛みが少ないのが特徴です。サラダなどの生食でも食べられますが、加熱すると甘味が引き出され、おいしいです。
		さんおんとう	あぶら	ふたにく 赤みそ	とうにゅう		にんじん	しいたけ	金山ねぎ	764	29.1		
29 月	タコライス(麦ごはん) 鶏肉のガーリックマヨ焼き キャベツ チーズ(中学校のみ)	こめ むぎ	あぶら	ふたにく だいず	ガルパン	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん	新玉ねぎ		750	33.8		「タコライス」は沖縄県の郷土料理です。メキシコ料理であるタコスに、ごはんのせてください。使っている具材をご飯にのせることから、タコライスとよぶようになったそうです。野菜もたくさん食べることができる料理です。キャベツとタコライスの具をご飯にかけて食べてください。
		ノンエッグマヨネーズ	とりにく	パセリ	チーズ		キャベツ		936	40.8			
30 火	ひのひかりごはん 麻婆春雨 小松菜とじゃこの炒め物	こめ	はるさめ	でんぷん	あぶら	こまあぶら	ふたにく とうふ	にんじん	新玉ねぎ	634	24.3		今日の炒め物に使われている緑色の野菜は、小松菜という野菜です。色の濃い野菜の中でも特に栄養が豊富な野菜です。これから体が成長するみなさんにとって必要な栄養もたくさん含まれています。しっかりと食べて食べましょう。
		さんおんとう	こまあぶら	あぶらあげ	かつお節	しらす	こまつな にんじん	もやし	えだまめ	745	28.8		
31 水	麦ごはん 豆乳入りみそ汁 いわしのトマト煮 まわかめの中華炒め	こめ むぎ	じゃがいも		とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん	新玉ねぎ	金山ねぎ	654	24.1		魚や昆布などの日本の伝統的なだしは、トマトにも多く含まれています。日本人の家庭料理といえば、だしのきいたみそ汁ですが、イタリアではトマトソースが家庭の味といわれるくらい、トマトはなじみがある食材です。
		さんおんとう	こまあぶら	ベーコン	くきわかめ	にんじん	こまつな	コーン	743	26.0			

生活リズムを整えよう!

長いお休みで、ついつい朝寝坊をしたり、朝ごはんが食べられなかったりした人はいませんか。生活リズムを整えるために、早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう。



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとしましょう。



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとしましょう。