

5月のこんだて表

☆印は新メニューです。

日曜	献立名		おもな材料と体内ではたらき			栄養価	
			血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
2月	味噌カツ丼	沢煮椀 キャベツの磯和え	豚肉 卵 牛乳 竹筈 のり	ごはん 小麦粉 油 砂糖 こま 片栗粉	人参 だけのこ 干しいだけ 三つ葉 キャベツ 小松菜	小 638 中 794	30.1 37.4
3火	憲法記念日						
4水	みどりの日						
5木	こどもの日						
6金	ごはん	スープカレー (春) 海藻サラダ	牛乳 鶏肉 わかめ 大豆	ごはん じゃがいも 油 砂糖	人参 玉葱 キャベツ ピーマン もやし	小 632 中 789	22.5 27.5
9月	☆そばめし	☆ピリ辛スープ 白花豆コロケ 切干大根のナムル	豚肉 のり 牛乳 豆腐 油揚げ	ごはん 小麦粉 油 砂糖 こま コロケ	キャベツ 小葱 大根 人参 にら 白菜 長葱 切干大根 ほうれん草 こんにゃく	小 680 中 799	24.2 30.9
10火	開校記念日						
11水	ごはん	じゃがいもともずくの味噌汁 鶏肉の味噌照り煮 ブロッコリーとハムのおかか炒め	牛乳 もずく 鶏肉 大豆	ごはん じゃがいも 砂糖 油	ブロッコリー 人参	小 606 中 751	27.2 33.5
12木	コッパン	ポークシチュー 鶏チーズカツ ツナと野菜のサラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 チーズ ツナ	コッパン じゃがいも 小麦粉 砂糖 油 こま	玉葱 人参 キャベツ きゅうり	小 701 中 874	37.9 47.3
13金	ごはん	豆乳汁 さばのみぞれ煮 五目きんぴら	牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ 豆乳 鯖 豚肉 竹筈	ごはん 油 砂糖 こま	大根 ぶなしめじ 人参 ごぼう ぶき こんにゃく	小 653 中 810	30.0 36.9
16月	ごはん	かき玉汁 いかのかりんとうがらめ 炒りうの花	牛乳 大豆 山か 豚肉 ひじき 竹筈 おから	ごはん 片栗粉 油 砂糖 こま	玉葱 えのきだけ ほうれん草 人参 長葱 干しいだけ	小 627 中 777	29.5 36.4
17火	カレー うどん	厚焼き玉子 ミニトマト (2個)	鶏肉 油揚げ 牛乳 厚焼き玉子	うどん 砂糖 片栗粉	玉葱 人参 干しいだけ ほうれん草 長葱 ミニトマト	小 655 中 810	28.2 34.6
18水	わかめ ごはん	旨煮 ☆ミックスみそ豆	わかめ 牛乳 鶏肉 ひよこ豆 大豆 高野豆腐	ごはん さつまいも 砂糖 片栗粉 油	人参 だけのこ 干しいだけ ごぼう こんにゃく	小 706 中 874	26.2 32.8
19木	黒糖パン	ポテトポターージュ ブロッコリーと揚げ鶏のガーリックマヨネーズ炒め 手作りほっぺゼリー	牛乳 生クリーム 鶏肉	黒糖パン じゃがいも 小麦粉 砂糖 油 マヨネーズ	玉葱 とうもろこし ブロッコリー れんこん りんご	小 704 中 878	25.6 31.3
20金	あぶたま丼	根菜のごま汁 もやしと小松菜の塩昆布和え	牛乳 油揚げ マフラー天 牛乳 鶏肉 塩昆布	ごはん 砂糖 さつまいも こま	玉葱 長葱 大根 ごぼう 人参 もやし 小松菜	小 636 中 790	26.2 32.0
23月	ごはん	かしわのひきずり ごまザンギ わかめとキャベツの酢の物	牛乳 鶏肉 豆腐 竹筈 鶏肉 卵 わかめ	ごはん 砂糖 片栗粉 こま 油	玉葱 白菜 長葱 キャベツ きゅうり しらたき	小 707 中 876	34.1 42.5
24火	醤油 ラーメン	春巻き オレンジ	豚肉 卵 牛乳 春巻き	ラーメン 砂糖	メンマ もやし 人参 ほうれん草 長葱 オレンジ	小 689 中 858	18.8 22.3
25水	ごはん	味噌ワタンスープ ☆よだれ豚 ゆでキャベツ・もやし	牛乳 卵 豚肉	ごはん 油 片栗粉 砂糖 こま	人参 チンゲン菜 玉葱 きくらげ 小葱 キャベツ もやし	小 638 中 794	25.7 31.3
26木	コッパン	ポークビーンズ ハムコンサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 ヨーグルト	コッパン じゃがいも 砂糖 油	玉葱 人参 グリーンピース エリンギ トマト とうもろこし キャベツ パナナ パイナップル ぶどう	小 644 中 797	32.3 39.7
27金	ごはん	春の豚汁 とり天 ブロッコリーのチーズおかか和え	牛乳 豚肉 鶏肉 チーズ	ごはん じゃがいも 油 小麦粉 砂糖	キャベツ アスパラガス 人参 玉葱 ごぼう ブロッコリー	小 637 中 786	28.1 34.7
30金	中華丼	なめこと卵のスープ ほうれん草ともやしのナムル	豚肉 山か 牛乳 卵 鶏肉	ごはん 片栗粉 油 砂糖 こま	白菜 人参 玉葱 だけのこ ぶなしめじ なめこ 長葱 ほうれん草 もやし	小 615 中 765	32.4 40.0
31月	五目うどん	チーズ入り笹かまぼこ バナナ	豚肉 卵 油揚げ チーズ入り笹かまぼこ	うどん	ほうれん草 人参 干しいだけ 長葱 えのきだけ パナナ	小 656 中 817	27.1 33.2

☺牛乳は毎日つきます。

食品衛生法で定められた「表示が必要なアレルギー27品目」を記載しています!!

●表示義務 (7品目)・・・発症件数が多い・症状が非常に重い割合が多いもの
卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生 (○で表示)

●表示を推奨 (任意表示: 21品目)・・・過去に一定の頻度で発症件数が報告されたもの

アーモンド・あわび・いか・いくら・オレンジ・ウナギ・牛肉・くるみ・さけ
さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン (—で表示)
こま・カシューナッツ



5月給食だより

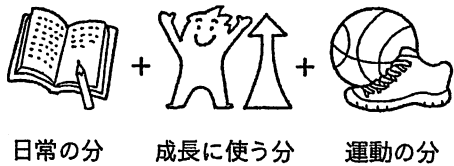
スポーツと食

スポーツをしていて「もっとうまくなりたい」「強くなりたい」と思う人もいのではないのでしょうか。そんな時は練習方法だけではなく、食事について見直してみるのもよいかもしれません。

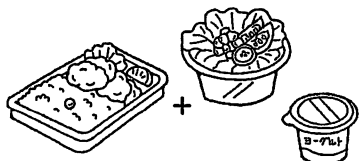
食事は練習と同じくらいとても大切なものです。栄養のバランスや食事のタイミングなどによって、体の状態が変わってくることもあります。試合で力を出しきれるように、望ましい食事について知り、実践していきましょう。

食事でエネルギーや栄養をしっかりととりましょう

スポーツをする人はエネルギーや栄養素を多く必要とします。さらに、子どもは成長に使う分も必要です。家族より量を増やしたり、料理を追加したりして、しっかりエネルギーや栄養素をとりましょう。

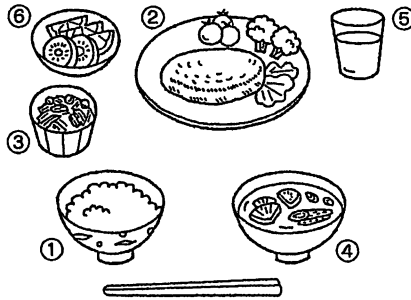


コンビニで買う時



コンビニなどで買う時でも栄養バランスは重要です。主食や主菜ばかりにならないように、乳製品や野菜料理を加えましょう。買い足せない場合は夕食で副菜を増やし、栄養バランスをとりましょう。

大切なのは 栄養バランス



- ① 主食
- ② 主菜
- ③ 副菜
- ④ 汁物
- ⑤ 牛乳・乳製品
- ⑥ 果物

栄養バランスのよい食事はしっかりとした体をつくるために必要です。「これを食べれば強くなる」という食品はないので、いろいろな食品を組み合わせましょう。主食、主菜、副菜、汁物、牛乳・乳製品、果物をそろえると栄養バランスがととのいます。

スポーツ選手に多い!?

貧血

スポーツ選手は貧血、特に鉄欠乏性貧血になりやすい傾向にあります。激しい運動や汗をたくさんかくことで、鉄が失われていくのです。貧血予防のために鉄を多く含む食品や鉄の吸収を助けてくれるビタミンCを多く含む食品を積極的にとりましょう。



【鉄の多い食品】
レバー
(豚・鶏・牛)、
かつお、納豆、
小松菜、ひじき、
しじみ等

【ビタミンCの多い食品】
ピーマン、ブロッコリー、じゃがいも、
キウイフルーツ、
いちご、柑橘類等

新献立紹介(1人分量)

そばめし(13日)					ピリ辛スープ(13日)									
購入量/材料	小(g)	中(g)	切り方	作り方	購入量/材料	小(g)	中(g)	切り方	作り方					
ごはん(米)	55.0	71.5	2cm	①鍋に油を熱しにんにくを炒め、豚肉、キャベツを入れ炒める	豚もも肉	10.0	13.0	スライス	①豚肉を炒め、大根					
焼きそば用中華味	25.0	32.5			豆腐	20.0	26.0	さいの目	人参も炒める					
豚もも肉	20.0	26.0	細切り	②中華麺を入れ炒める	油揚げ	3.5	4.6	短冊	②だし汁で煮る					
キャベツ	25.0	32.5	荒みじん		③中華味、糸かつお	大根	12.0	15.6	いちよう	③他の野菜も加え煮る				
小葱	5.0	6.5	小口	④ウスターソース、砂糖、塩こしょうで味つける	人参	7.0	9.1	いちよう	④キムチを加える					
おろしにんにく	0.5	0.7	⑤最後に小葱と青のりを加える	⑥炊いたご飯に混ぜる	にら	5.0	6.5	長さ3cm	⑤調味料を入れ、最後に					
ごま油	0.5	0.7			白菜	10.0	13.0	短冊	ごま油を加える					
ウスターソース	6.0	7.8	⑥炊いたご飯に混ぜる		つきこんにゃく	10.0	13.0	はす						
中華味	0.2	0.3			長葱	10.0	13.0							
三温糖	0.2	0.3			キムチ	10.0	13.0							
塩	0.01	0.01			味噌	6.0	7.8							
こしょう	0.02	0.03			酒	1.0	1.3							
糸かつお	0.1	0.1			醤油	0.3	0.4							
青のり	0.1	0.1			ごま油	0.3	0.4							
					かつおだし									
そばめしとは、「焼きそば」と「ごはん」を炒めたソース味の焼き飯で、兵庫県神戸市発祥の料理です。給食では炊いたごはんに、ソースで味付けした焼きそばを混ぜて作ります。					ミックスみそ豆(18日)					よだれ豚(25日)				
					購入量/材料	小(g)	中(g)	切り方	作り方	購入量/材料	小(g)	中(g)	切り方	作り方
					ひよこ豆	15.0	19.5	2cm角	①高野豆腐は水に浸して戻した後、水気をよく切る	豚肩ロース肉	50.0	65.0	薄切り	①豚肉に酒を振り、薄く片栗粉をつけて、お湯でゆでる
					大豆 ゆで	15.0	19.5			酒	1.0	1.3		
					高野豆腐	3.0	3.9			②味噌ダレの調味料を鍋に入れ、味噌ダレをつくる	片栗粉	4.0		
片栗粉	4.0	5.2	③ひよこ豆、大豆、高野豆腐に片栗粉をつけ油で揚げる	醤油	4.0	5.2								
揚げ油	3.0	3.9	④揚げた③に②の味噌ダレをからめる	酢	4.0	5.2								
三温糖	2.0	2.6			三温糖	1.5	2.0		②ダレの調味料は合わせて加熱する					
酒	1.0	1.3			おろしにんにく	0.5	0.7		③食缶にゆでた豚を盛り					
醤油	1.0	1.3			おろし生姜	0.5	0.7		上から②のダレをかける					
味噌	2.0	2.6			炒りごま	0.7	0.9							
みりん	2.0	2.6			すりごま	0.7	0.9							
					ごま油	1.0	1.3							
					一味とうがらし	0.01	0.01							
					小葱	1.5	2.0	小口切						
ひよこ豆、大豆、高野豆腐に、しっかりと片栗粉をまぶし、カラッと揚げると思感がよく仕上がります。ダレは、ある程度粘土がでるまで煮詰めてから絡めると、おいしく仕上がります。					よだれが出るほどおいしいという中華料理の「よだれ鶏」を豚肉でアレンジしました。豚肉に酒をふって片栗粉をまぶしてゆでることでお肉の柔らかさが増し、香味ダレがよく絡みます。つけ合わせのゆで野菜と一緒に食べます。									