令和7年度

5月よていこんだてひょう

月目標：じょうぶな体をつくろう。

中野市北部学校給食センター
TEL 0269-23-3356
FAX 0269-23-3354

日 曜日	主食	牛乳	おかず	赤の食品 血や肉になる 1群 たんぱく質 魚肉卵豆腐	赤の食品 血や肉になる 2群 無機質 牛乳小魚海藻	緑の食品 体の調子を整える 3群 おもにカロテン 緑黄色野菜	緑の食品 体の調子を整える 4群 おもにビタミンC その他の野菜果物	黄色の食品 熱や力のもとになる 5群 糖質 穀物芋類砂糖	黄色の食品 熱や力のもとになる 6群 脂肪 あぶら脂・種実類	栄養価 エネルギー（kcal） たんぱく質（g） 脂質（g） 食塩相当量（g） 小学校	栄養価 中学校
1 木	抹茶パン	○	キャベツときのこのスープ ツナとトマトのペンネ コーンと枝豆のサラダ	とりにく ツナフレーク	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ピーマン	たまねぎ キャベツ えのきたけ にんにく しょうが ぶなしめじ えだまめ コーン きゅうり	まっちゃパン じゃがいも さとう マカロニ	ひまわりあぶら	680 28.0 25.0 3.3	797 32.6 28.4 3.8
2 金	ごはん	○	具だくさん汁 肉きゃべ ツナポテトサラダ	あつあげ ぶたにく みそ ツナフレーク	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん しょうが もやし りんご キャベツ きゅうり コーン	こめ おおむぎ じゃがいも こんにゃく さとう でんぷん	ごまあぶら ひまわりあぶら ノンエッグ マヨネーズ	656 24.5 26.2 2.2	763 28.3 29.8 2.5
7 水	こどもの日の献立 たけのこごはん	○	わかめのすまし汁 かつおのオーロラからめ かぶの甘酢漬け かしわもち	なると とうふ かつお	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	だいこん たまねぎ えのきたけ ながねぎ しょうが キャベツ かぶ きゅうり	こめ おおむぎ でんぷん さとう かしわもち	ひまわりあぶら	685 32.4 15.6 3.9	744 36.3 17.1 4.5
8 木	コッペパン	○	凍り豆腐のスープ 鶏肉のきのこソース コールスローサラダ	とりにく こおりどうふ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ぶなしめじ はくさい ながねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン レモンかじゅう	コッペパン さとう じゃがいも こめこ	ひまわりあぶら ノンエッグ マヨネーズ	621 35.3 22.2 3.5	726 41.2 25.1 4.1
9 金	ごはん	○	こんにゃく炒め煮 ポテトと肉団子の甘酢あんかけ 浅漬け	ぶたにく ちくわ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	こめ おおむぎ こんにゃく さとう じゃがいも でんぷん	ひまわりあぶら	645 24.7 21.1 2.4	748 28.3 23.8 2.8
12 月	ごはん	○	ふのみそみそ汁 あじさんが焼きごまだれかけ 細切り昆布の炒め煮	みそ あじさんが とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	たまねぎ えのきたけ はくさい ながねぎ	こめ おおむぎ ふ さとう でんぷん さつまいも	ごま ひまわりあぶら	600 24.6 15.7 2.8	716 29.9 18.6 3.5
13 火	ごはん	○	麻婆豆腐 蒸しぎょうざ （2コ） くずきりの中華和え	ぶたにく とうふ みそ ぎょうざ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ エリンギ えのきたけ しいたけ キャベツ きゅうり	こめ おおむぎ でんぷん くずきり さとう	ごまあぶら	682 27.1 22.9 2.3	778 30.7 25.1 2.5
14 水	ごはん	○	おじゃがもちスープ 豚肉のスタミナ炒め もやしと小松菜のごま和え	ぶたにく みそ こおりどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな	たまねぎ えのきたけ はくさい ながねぎ しょうが にんにく もやし キャベツ	こめ おおむぎ じゃがいももち さとう でんぷん	ひまわりあぶら ごまあぶら ごま	651 30.8 19.3 2.4	753 35.5 21.6 2.8
15 木	コッペパン	○	チンゲンサイのスープ 白身魚のケチャップあえ こんにゃくサラダ	とりにく とうふ ホキ	ぎゅうにゅう かいそうミックス	にんじん チンゲンさい	たまねぎ だいこん ぶなしめじ りんご キャベツ きゅうり レモンかじゅう	コッペパン じゃがいも でんぷん さとう こんにゃく	ひまわりあぶら	621 28.4 22.3 3.0	728 32.6 25.2 3.5
16 金	ごはん	○	ポークカレー 青大豆のごまドレッシングサラダ 果物（甘夏みかん）	ぶたにく あおだいず	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ りんご キャベツ きゅうり あまなつみかん	こめ おおむぎ じゃがいも マカロニ	ひまわりあぶら ごま	692 24.2 21.3 2.5	800 27.7 24.2 2.9
19 月	ごはん	○	新じゃがと豚こまのごま煮 鮭の塩焼き 大根とツナのサラダ	ぶたにく さけ ツナフレーク	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ だいこん きゅうり キャベツ レモンかじゅう	こめ おおむぎ じゃがいも しらたき さとう	ひまわりあぶら ごま	636 33.3 19.9 2.2	756 39.0 22.3 2.6
20 火	ごはん	○	きのこ汁 豚肉丼の具 わかめサラダ	とりにく あぶらあげ とうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ しらすぼし	にんじん	だいこん えのきたけ ぶなしめじ エリンギ ながねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ おおむぎ しらたき さとう	ひまわりあぶら	623 31.2 19.3 2.8	719 36.0 21.5 3.2
21 水	食育の日 献立 ごはん	○	すいとん汁 鶏肉とアスパラのレモン揚げ キャベツのごま油風味	ぶたにく あぶらあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら アスパラガス	たまねぎ だいこん ごぼう えのきたけ はくさい レモンかじゅう キャベツ もやし	こめ おおむぎ すいとん でんぷん じゃがいも さとう	ひまわりあぶら ごまあぶら ごま	641 29.9 16.2 2.9	743 34.6 17.8 3.5
22 木	米粉パン	○	ヘルシーポトフ オムレツ豆乳ソース もやしとコーンのサラダ	ウィンナー オムレツ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん キャベツ ぶなしめじ にんにく もやし コーン	こめこパン じゃがいも こめこ さとう	ひまわりあぶら	622 29.1 22.0 3.1	724 33.7 25.0 3.8
23 金	ごはん	○	のっぺい汁 ちくわのお好み揚げ （2コ） 切り干し大根の煮物	とりにく とうふ あぶらあげ ちくわ さつまあげ	ぎゅうにゅう あおのりこ	にんじん	だいこん ながねぎ きりぼしだいこん	こめ おおむぎ じゃがいも こんにゃく でんぷん さとう てんぷらこ	ひまわりあぶら	670 28.2 21.1 3.0	792 33.6 23.9 3.7
26 月	ごはん	○	豚汁 さばのピリ辛焼き 五目きんぴら	ぶたにく とうふ さば さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん ごぼう ながねぎ にんにく	こめ おおむぎ じゃがいも こんにゃく さとう	ひまわりあぶら ごまあぶら ごま	721 30.8 28.9 2.4	817 35.0 33.2 2.8
27 火	ごはん	○	じゃがいものみそ汁 カラフル鶏そぼろ つぼ漬け和え	あぶらあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ コーン えだまめ キャベツ きゅうり つぼづけ	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	ひまわりあぶら	626 26.7 19.4 2.6	705 30.1 21.6 3.0
28 水	ひくシオ たすベジ献立	○	けんちん汁 厚揚げのおろしかけ （小2コ 中3コ） 切り干し大根とツナの和え物	とりにく ちくわ あぶらあげ とうふ あつあげ ツナフレーク	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん ごぼう きりぼしだいこん キャベツ きゅうり	こめ おおむぎ こんにゃく じゃがいも さとう	ごまあぶら	600 25.5 20.4 2.0	737 30.6 23.9 2.4
29 木	食パン	○	ポテトとベーコンのスープ チリコンカン ごまドレッシングサラダ	ベーコン だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンさい	たまねぎ ぶなしめじ にんにく コーン キャベツ きゅうり	しょくぱん じゃがいも こめこ	ひまわりあぶら ごま	671 29.7 25.0 3.4	784 34.6 28.3 4.0
30 金	ごはん	○	辛味豆腐汁 あじの竜田揚げ 和風サラダ	ぶたにく とうふ みそ あじ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ もやし キャベツ しょうが きゅうり はくさい だいこん	こめ おおむぎ でんぷん	ごまあぶら ひまわりあぶら	640 29.5 21.5 2.5	742 33.6 24.4 2.9

※ごはんは大麦入りです。

※食材の関係で献立を変更する場合があります。

食育だより 5月

～今月の目標～

じょうぶな体をつくろう

給食センターのホームページはコチラから。
献立表も見られます。
給食の写真もあるよ！

生活リズムを見直そう

若葉が目にまぶしく、初夏の風を感じる季節になりました。
新しい生活に慣れるとともに、疲れが出て体調を崩しやすい時期です。早寝・早起きをし、しっかり食事をして元気な体と心を作りましょう。

生活リズムを整えるためのポイント

元気の基本！早寝・早起き・朝ごはん

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、パンだけではなく、何か1品組み合わせると栄養バランスがととのいやすくなります。時間がない時も、何か少しでも食べてから登校できると良いですね。

朝ごはんをおいしく食べるためのポイント

食べる時間がない時は・・・

夜ふかしししないで、早めに寝ましょう。早寝・早起きの習慣を身に付けて朝ごはんを食べると１日元気にすごせますよ。

おなかがすいていない時は・・・

夕ごはんを早めにすませましょう。習い事や、塾などで遅くなる場合は、2回に分けて食べるのがおすすめです。ごはんの後のお菓子も食べすぎないようにしましょう。

5月は穏やかで過ごしやすい日が多い印象ですが、最近では真夏日になる日もあり早めの対策が必要です。

汗をかく習慣を身に付けよう！

熱中症を防ぐ食生活のポイント

早寝・早起きをし、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。

各地に伝わる端午の節句のお菓子

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、地域によってさまざまなお菓子が親しまれています。

“春野菜”

～旬の時期は栄養がたっぷりです～

カロテン摂取に

春の緑黄色野菜

スナップえんどう　アスパラガス　みつば

カロテンには、皮ふや、粘膜を丈夫にし、がんの予防や、免疫力を高める働きがあります。

ビタミンC摂取に

春の淡色野菜

新たまねぎ　たけのこ　ふき　春キャベツ

ビタミンCには、抗酸化作用があり、老化やがん、生活習慣病の予防、免疫力を高める効果があります。