

5月 給食たより



平成30年4月27日
新潟大学教育学部附属長岡中学校

新年度が始まり1か月が経ちました。新しい環境にも慣れてきた頃だと思います。その一方で緊張感がゆるみ、疲れが出やすい時期でもあります。ゴールデンウィーク中も規則正しい生活・バランスのとれた食事をして、体調を崩さないようにしましょう。

今月の給食目標

○ 食事と運動の関係を考えよう

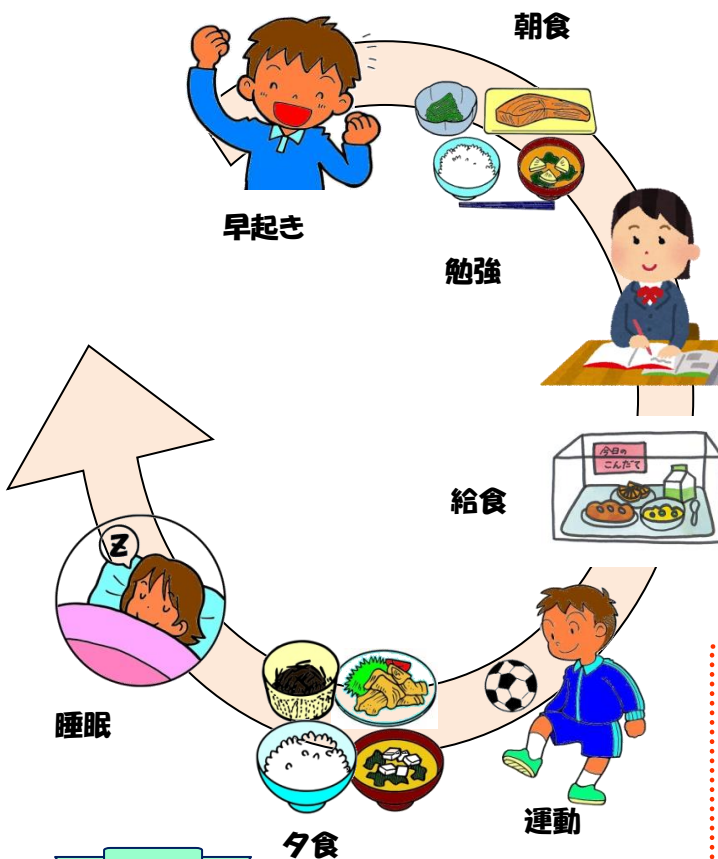
運動で成果を出すために、練習をがんばっている人も多いと思います。バランスのとれた食事を続けることによって体力がつき、練習した成果を発揮できるようになります。練習だけではなく、毎日の食事の積み重ねも大切にしていきましょう。



規則正しい食生活を心がけて過ごそう

運動のできる強い体をつくるためには、日ごろから栄養バランスの良い食事をする事、そして、睡眠時間をしっかりと確保し、体を休めることが大切です。

次のような点に気を付けて食事をしましょう。



朝

朝食には、頭と体の両方を目覚めさせる役割があります。わたしたちの活動を支える脳は、朝食をとることでエネルギーをもらって活発に動き始めます。

また、睡眠中に下がっていた体温は、朝食をとることによって上昇し、活動しやすくなります。

朝食抜きでは、たとえ目が覚めていても体は鈍く、脳はぼんやりした状態が続いています。朝食を食べることは、集中力アップにつながり、心の安定にもつながります。朝食を食べることで便も出やすくなり、一日を元気に過ごせる効果もあります。






昼

給食を好き嫌いしないで食べ、元気よく体を動かしましょう。体を動かすことでおなかやすくなり、夕食をおいしく食べることができず。間食の食べ過ぎには注意しましょう。

夜

夕食の時間は、あまり遅くならないようにしましょう。遅い時間に夕食を食べると、次の日の朝、食欲がわいてきません。早寝を心がけて、次の朝、気持ちよく起きられるように規則正しい生活習慣を身に付けましょう。

5月 献立表

月	火	水	木	金	
<p>今月は春の味覚「たけのこ」や「山菜」を使った料理が多く登場します。</p> 	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん 味付けのり かぶの昆布あえ 春野菜のうま煮 <p>園児なし</p>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> カレークリームソースドリア 切り干し大根 サラダ <p>園児なし</p>	<p>3</p> <p>憲法記念日</p> 	<p>4</p> <p>みどりの日</p> 	
	<p>エネルギーのもとになる食品</p> <p>ごはん・じゃがいも・砂糖</p>	<p>熱 711 た 26.9 脂 18.8</p> <p>ごはん・じゃがいも・砂糖</p>	<p>熱 852 た 28.2 脂 26.5</p> <p>ごはん・マカロニ・バター</p>	<p>熱 852 た 26.5 脂 28.4</p> <p>ごはん・じゃがいも・油</p>	<p>熱 832 た 31.0 脂 33.5</p> <p>ごはん・油・片栗粉</p>
	<p>体をつくるもとになる食品</p> <p>豚肉・厚揚げ・昆布・牛乳</p>	<p>豚肉・厚揚げ・昆布・牛乳</p>	<p>鶏肉・ベーコン・ツナ・牛乳</p>	<p>豚肉・チーズ・牛乳</p>	<p>豚肉・ベーコン・豆腐・牛乳</p>
	<p>体の調子を整える食品</p> <p>きゅうり・かぶ・にんじん</p>	<p>たまねぎ・たけのこ・キャベツ</p>	<p>たまねぎ・にんじん・しめじ</p>	<p>だいこん・きゅうり・コーン</p>	<p>だいこん・きゅうり・コーン</p>
<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> わかめごはん 卵焼き じゃがいものきんぴら 小松菜の味噌汁 	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> 中華めん 味噌ラーメンスープ フライビーンズ 	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん 甘酢肉団子 ひじきの炒り煮 厚揚げの味噌汁 <p>園児なし</p>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> ポークカレー ライス 夏みかんサラダ チーズ <p>小101試食会</p>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> ホイコーロー丼 もずくスープ 	
<p>熱 738 た 29.3 脂 21.4</p> <p>ごはん・じゃがいも・油</p>	<p>熱 876 た 37.3 脂 27.1</p> <p>中華めん・片栗粉・油</p>	<p>熱 797 た 29.2 脂 21.6</p> <p>ごはん・じゃがいも・油</p>	<p>熱 852 た 26.5 脂 28.4</p> <p>ごはん・じゃがいも・油</p>	<p>熱 832 た 31.0 脂 33.5</p> <p>ごはん・油・片栗粉</p>	
<p>卵・豚肉・豆腐・油揚げ・牛乳</p>	<p>豚肉・大豆・牛乳</p>	<p>鶏肉・豚肉・厚揚げ・牛乳</p>	<p>豚肉・チーズ・牛乳</p>	<p>豚肉・ベーコン・豆腐・牛乳</p>	
<p>にんじん・ごぼう・いんげん</p>	<p>にんじん・もやし・たまねぎ</p>	<p>にんじん・きぬさや・小松菜</p>	<p>たまねぎ・夏みかん・キャベツ</p>	<p>キャベツ・ピーマン・にんじん</p>	
<p>小松菜・しめじ・ねぎ</p>	<p>コーン・キャベツ・にら</p>	<p>たまねぎ・えのきたけ</p>	<p>きゅうり・アスパラガス</p>	<p>えのきたけ・チンゲンサイ</p>	
<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん 豚肉と野菜の炒め物 ほうれんそうの味噌汁 	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん いわしのしょうが煮 小松菜のおかかあえ 豚汁 	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> たけのこ そばろ丼 わらびの味噌汁 <p>園児なし</p>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> 米粉アップルパン 鶏肉のハーブ焼き ひじきのマリネ ポークビーンズ <p>小102試食会</p>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん チャプチェ かきたまわかめスープ 	
<p>熱 768 た 31.9 脂 23.8</p> <p>ごはん・じゃがいも・砂糖</p>	<p>熱 713 た 30.6 脂 17.8</p> <p>ごはん・じゃがいも・砂糖</p>	<p>熱 775 た 29.5 脂 23.0</p> <p>ごはん・じゃがいも・砂糖</p>	<p>熱 909 た 44.0 脂 36.5</p> <p>米粉パン・じゃがいも・油</p>	<p>熱 693 た 25.9 脂 18.4</p> <p>ごはん・片栗粉・油</p>	
<p>豚肉・豆腐・牛乳</p>	<p>豚肉・大豆・牛乳</p>	<p>豚肉・厚揚げ・牛乳</p>	<p>鶏肉・ハム・豚肉・大豆・牛乳</p>	<p>豚肉・豆腐・なると・卵・牛乳</p>	
<p>キャベツ・にんじん・だいこん</p>	<p>キャベツ・にんじん・だいこん</p>	<p>たけのこ・たまねぎ・にんじん</p>	<p>きゅうり・キャベツ・たまねぎ</p>	<p>ピーマン・にんじん・たけのこ</p>	
<p>もやし・ほうれんそう・しめじ</p>	<p>小松菜・ごぼう・しめじ・ねぎ</p>	<p>枝豆・しいたけ・だいこん</p>	<p>にんじん・にんにく・トマト</p>	<p>たまねぎ・にら・えのきたけ</p>	
<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ふりかけ 厚揚げと野菜のオイスターソース炒め 鶏団子汁 	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> 大麦めん 和風汁 ちくわの磯辺揚げ たくあんあえ 	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん にしんの照り煮 磯香あえ けんちん汁 <p>園児なし</p>	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> マーボー丼 うずら卵入り春雨スープ 	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん 鯖のしょうが煮 しょうゆフレンチ 豆腐とわかめの味噌汁 	
<p>熱 773 た 29.8 脂 25.9</p> <p>ごはん・油・片栗粉</p>	<p>熱 777 た 33.0 脂 19.5</p> <p>大麦めん・油</p>	<p>熱 725 た 28.7 脂 20.4</p> <p>ごはん・じゃがいも・油</p>	<p>熱 817 た 32.5 脂 26.1</p> <p>ごはん・砂糖・油</p>	<p>熱 758 た 27.8 脂 24.1</p> <p>ごはん・じゃがいも・油</p>	
<p>厚揚げ・豚肉・鶏肉・牛乳</p>	<p>豚肉・かまぼこ・ちくわ・牛乳</p>	<p>にしん・鶏肉・豆腐・牛乳</p>	<p>豚肉・豆腐・うずら卵・牛乳</p>	<p>さば・ハム・豆腐・牛乳</p>	
<p>キャベツ・にんじん・もやし</p>	<p>たまねぎ・にんじん・小松菜</p>	<p>ほうれんそう・キャベツ・ねぎ</p>	<p>たまねぎ・にんじん・しいたけ</p>	<p>ほうれんそう・キャベツ</p>	
<p>だいこん・しめじ・ねぎ</p>	<p>ねぎ・キャベツ・きゅうり</p>	<p>だいこん・にんじん・ごぼう</p>	<p>ねぎ・にら・ほうれんそう</p>	<p>にんじん・しょうが</p>	
<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> ビビンバ (ごはん・肉味噌・ナムル) えびボールスープ 	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん あじの塩焼き アスパラガスのおひたし 味噌沢煮椀 <p>園児なし</p>	<p>30</p> <p>研究協議会</p> 	<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> ココアパン キャベツメンチカツ わかめサラダ かぶと大根のコンソメスープ 		
<p>熱 788 た 29.9 脂 24.3</p> <p>ごはん・油・砂糖</p>	<p>熱 641 た 33.2 脂 13.1</p> <p>ごはん</p>	<p>熱 787 た 29.1 脂 31.4</p> <p>パン・パン粉・油・砂糖</p>	<p>熱 787 た 29.1 脂 31.4</p> <p>パン・パン粉・油・砂糖</p>		
<p>豚肉・えび・牛乳</p>	<p>あじ・豚肉・かまぼこ・牛乳</p>	<p>豚肉・ツナ・ベーコン・牛乳</p>	<p>豚肉・ツナ・ベーコン・牛乳</p>		
<p>ぜんまい・にんじん・きゅうり</p>	<p>アスパラガス・キャベツ</p>	<p>キャベツ・かぶ・たまねぎ</p>	<p>キャベツ・かぶ・たまねぎ</p>		
<p>もやし・キャベツ・ねぎ</p>	<p>にんじん・たけのこ・小松菜</p>	<p>にんじん・だいこん・コーン</p>	<p>にんじん・だいこん・コーン</p>		