

給食だより5月号

上勝町学校給食共同調理場
令和6年4月30日発行

生活リズムを見直そう

新年度が始まって1か月がたちましたが、心や体に疲れが出てきていませんか？朝なかなか起きられなかったり、日中ボーッとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましよう。

生活リズムを整えるためのポイント

<p>起きたら、朝日を浴びる</p>	<p>朝食をよくかんで食べる</p> <p>朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p>	<p>昼間は外で体を動かす</p>	<p>食事は決まった時間に食べる</p>	<p>早めに布団に入る</p> <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。</p>
---------------------------	--	--------------------------	-----------------------------	---

学校給食の食事内容について

学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、栄養士が作成しています。1日に必要な栄養量の1/3程度を基本に、不足しがちなカルシウムやビタミン類は多めにとれるように考慮し、食材や調理方法を工夫して提供します。残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができますので、食べられる人は、盛り付けられた量を食べ切るよう心がけましょう。

苦手な食べ物があったり、食べられる量が少なかったり、給食を食べることに不安を感じている人は、無理をしなくて大丈夫です。成長するにつれて、だんだんと食べられるようになりますので、少しずつ慣れていきましょう。

★協力して準備をし、食べる時間を長くとれるようにすることが大切です。



★楽しい雰囲気ですと、よりおいしく感じます。



学校給食予定献立表

日曜	献立名	かや熱になる たべもの(黄)	血・骨・肉を つくるたべもの(赤)	体の調子を整える たべもの(緑)	エネルギー たんぱく質 脂質
1 水	ごはん、ぎゅうにゅう、 しんたまねぎのすきやき きゅうりのかおりづけ、かたぬきチーズ	こめ、あぶら、さとう、 やきふ、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、 ふたにく、やきどうふ、 チーズ	こんにやく、にんじん、 たまねぎ、しいたけ、ねぎ、 きゅうり	672kcal 29.6g 20.3g
2 木	ごはん、ぎゅうにゅう あつあげのオイスターソースいため ナムル	こめ、さとう、かきあぶら、 ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ふたにく、 なまあげ、ロースハム	しょうが、ねぎ、にんじん、たまねぎ、 たけのこ、しいたけ、さやいんげん、 ほうれんそう、もやし	664kcal 25.8g 23.6g
7 火	たけのこごはん、ぎゅうにゅう いかのてんぷら かきたまじる	こめ、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、とりにく、 わかめ、かつおぶし、たまご、とうふ わかめ、かつおぶし、こんぶ	たけのこ、にんじん、 たまねぎ、こまつな	659kcal 28.2g 25.1g
8 水	ごはん、ぎゅうにゅう じゃがいものそばろに こまつなのおひたし、あまなつ	こめ、じゃがいも、 さとう、ごま、あぶら	ぎゅうにゅう、ふたひきにく、 とりひきにく	たまねぎ、にんじん、もやし、 グリーンピース、しょうが、こまつな、 あまなつ	627kcal 22.0g 14.8g
9 木	ごはん、ぎゅうにゅう すふた ばんばんじー	こめ、かたくりこ、あぶら、 さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ふたにく、 うずらたまご、とりささみ	しょうが、たけのこ、たまねぎ、 にんじん、しいたけ、ヤングコーン さやいんげん、ねぎ、にんにく	642kcal 32.1g 15.6g
10 金	コッペパン、ぎゅうにゅう スパゲティナポリタン キャベツとハムのサラダ	パン、スパゲティ、 オリーブあぶら、 ドレッシング	ぎゅうにゅう、ベーコン、 えび、いか、こなチーズ、 ロースハム	キャベツ、にんじん、 ほうれんそう、とうもろこし、 きゅうり	620kcal 31.2g 21.8g
13 月	わかめごはん、ぎゅうにゅう かきあげ さわにわん	こめ、さつまいも、 こむぎこ、かたくりこ、 あぶら	ぎゅうにゅう、えび、たまご、ひじき、 わかめ、しらすほし、たまご、ふたにく、 あぶらあげ、かつおぶし、こんぶ	たまねぎ、ぐりんぴーす、にんじん、 こんにやく、ごぼう、だいこん、 しいたけ、ねぎ	660kcal 27.3g 17.8g
14 火	ごはん、ぎゅうにゅう まーぼーれんこん かいそうサラダ	こめ、あぶら、さとう、 からくりこ、オリーブあぶら	ぎゅうにゅう、ふたひきにく、 わかめ、ロースハム	れんこん、にんじん、たまねぎ、 しいたけ、ねぎ、にんにく、 キャベツ、とうもろこし	623kcal 20.7g 17.5g
15 水	ごはん、ぎゅうにゅう かぼちゃのうまに、とさあえ こざかなアーモンド	こめ、さとう、 アーモンド	ぎゅうにゅう、うずらたまご、 さつまいも、かつおぶし、 こざかな	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、 こんにやく、さやいんげん、はくさい、 ほうれんそう、すだちかじゅう	622kcal 23.8g 13.8g
16 木	ごはん、ぎゅうにゅう ふたにくのしょうがいため うのはないりに	こめ、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、ふたにく、おから、 とうふ、とりにく、ちくわ、 あぶらあげ、こんぶ、かつおぶし	たまねぎ、しょうが、 ごぼう、にんじん、ねぎ	653kcal 30.6g 19.0g
17 金	徒歩遠足				
20 月	ドライカレー、ぎゅうにゅう コンソメスープ	こめ、おおむぎ、 カレールウ、あぶら	ぎゅうにゅう、ふたひきにく、 ベーコン	たまねぎ、にんじん、 しいたけ、えだまめ、 こまつな	648kcal 23.9g 21.9g
21 火	ごはん、ぎゅうにゅう こうやどうふのたまごとじ きゅうりとわかめのすのもの	こめ、さとう、ごま	ぎゅうにゅう、こうやどうふ、 とりにく、たまご、ちくわ、 さつまいも、わかめ	たまねぎ、にんじん、 さやいんげん、キャベツ、 きゅうり、すだちかじゅう	636kcal 30.9g 16.3g
22 水	ごはん、ぎゅうにゅう しろみざかなのすだちふうみ だいこんとあぶらあげのみそじる	こめ、かたくりこ、 あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、メルルーサ、 あぶらあげ、わかめ、みそ	すだちかじゅう、だいこん、 こまつな、にんじん、 たまねぎ、えのき	643kcal 27.4g 16.2g
23 木	ごはん、ぎゅうにゅう、あつやきたまご きやべつのゆかりあえ だいずとやさいのいそに	こめ、じゃがいも、さとう	ぎゅうにゅう、あつやきたまご、 とりにく、だいず、ひじき、 ちくわ	キャベツ、ゆかり、たまねぎ、 にんじん、こんにやく、 さやいんげん	638kcal 27.5g 15.2g
24 金	コッペパン、ぎゅうにゅう はなやさいのこめごシチュー マカロニサラダ	パン、じゃがいも、バター、 こめご、マカロニ、 アーモンド、マヨネーズ	ぎゅうにゅう、とりにく	たまねぎ、にんじん、 ブロッコリー、カリフラワー、 きゅうり、とうもろこし、りんご	633kcal 25.7g 28.3g
27 月	ピピンバ、ぎゅうにゅう わかめスープ	こめ、さとう ごまあぶら、ごま	ぎゅうにゅう、ぎゅうひきにく、 ふたひきにく、みそ、たまご、 わかめ、ベーコン、とうふ	にんにく、しょうが、にんじん、 ほうれんそう、もやし、 たまねぎ、とうもろこし、ねぎ	689kcal 28.8g 27.4g
28 火	ごはん、ふりかけ、ぎゅうにゅう さばのしおやき きんぴらごぼう	こめ、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、さば、 ふたにく、さつまいも	ごぼう、にんじん、 こんにやく、さやいんげん	655kcal 30.6g 18.5g
29 水	ごはん、ぎゅうにゅう はっぽうさい むしシューマイ	こめ、さとう、かたくりこ、 ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ふたにく、 いか、えび、うずらたまご、 シューマイ	たけのこ、キャベツ、にんじん、 たまねぎ、こまつな、ねぎ、 にんにく、しょうが	694kcal 29.0g 23.2g
30 木	ごはん、ぎゅうにゅう あげだしょうふのくみそかけ チンゲンサイのごまあえ	こめ、かたくりこ、 こむぎこ、あぶら、ごま、 さとう	ぎゅうにゅう、とうふ、 とりひきにく、みそ、 ちくわ	しょうが、たまねぎ、にんじん、 グリーンピース、チンゲンサイ、 もやし	653kcal 26.4g 20.9g
31 金	コッペパン、ぎゅうにゅう ハンバーグのケチャップソースかけ こふきいも、やさいスープ	パン、あぶら、さとう、 じゃがいも	ぎゅうにゅう、ベーコン	しめじ、たまねぎ、にんじん、 はくさい、とうもろこし、 パセリ	769kcal 33.9g 34.7g

※材料購入等の都合により、やむをえず献立を変更することがあります。ご了承ください。