



月		火	水	木	金	
献立	2	3	4	5	6	
	埼玉県料理を味わおう		憲法記念日	みどりの日	こどもの日	
	みそポテト/厚揚げの(埼玉県)キムチ炒め ごはん 春雨スープ		5月5日は端午の節句です。新潟県では、昔から笹だんごやちまきを食ってお祝いします。だんごに使うよもぎには邪気払いの意味があり、子どもの成長を願うお祝いには欠かせない食べ物として、昔から新潟に根付いています。また、農繁期の中間食、保存食としても食べられています。		ごまあえ/ししゃもフライ 2個 たけのこごはん 沢煮椀	
	1群:2群 豚肉 厚揚げ みそ 牛乳:牛乳	5月5日は端午の節句です。新潟県では、昔から笹だんごやちまきを食ってお祝いします。だんごに使うよもぎには邪気払いの意味があり、子どもの成長を願うお祝いには欠かせない食べ物として、昔から新潟に根付いています。また、農繁期の中間食、保存食としても食べられています。		ごまあえ/ししゃもフライ 2個		
3群:4群 にんじん チンゲンサイ キャベツ 白菜 玉ねぎ					油揚げ 豚肉 かまぼこ 牛乳 ししゃも	
5群:6群 米 じゃがいも 春雨 砂糖:油					にんじん 小松菜 きぬさや たけのこ ごぼう えのき	
栄養価	834kcal/29.5g/2.7g			768kcal/29.5g/2.9g		
献立	9	10	11	12	13	
	柑橘果物 海藻サラダ ポークカレーライス(発芽玄米入りごはん)	ポテマカサラダ 銀鮭の塩こうじ焼き ごはん 磯香汁	カレー きんぴら 五目豆腐 ハンバーグ ごはん どさんこスープ	ラーメン サラダ ぎょうさ 2個 ごはん マーボー豆腐	大豆 サラダ たまご焼き わかめごはん ちゃんこ汁	
	1群:2群 豚肉 ツナ 牛乳 海藻	1群:2群 豚肉 ツナ 牛乳 海藻	1群:2群 豚肉 豆腐 さつま揚げ 牛乳 わかめ	1群:2群 豚肉 ハム 豆腐 みそ 牛乳	1群:2群 大豆 卵 鶏肉 油揚げ 牛乳 わかめ チーズ	
	3群:4群 にんじん 玉ねぎ キャベツ 果物	3群:4群 にんじん 玉ねぎ キャベツ 果物	3群:4群 にんじん ビーマン	3群:4群 チンゲンサイ にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり	3群:4群 にんじん 小松菜	
5群:6群 米 発芽玄米 じゃがいも:油	5群:6群 米 発芽玄米 じゃがいも:油	5群:6群 米 じゃがいも マカロニ マヨネーズ	5群:6群 米 小麦粉 砂糖:油	5群:6群 米 発芽玄米 砂糖:油		
栄養価	812kcal/25.5g/3.4g	789kcal/29.2g/2.6g	780kcal/28.7g/2.9g	839kcal/30.6g/2.6g	760kcal/30.6g/3.4g	
献立	16	17	18	19	20	
	カレーサラダ 鶏肉のアップルシソージュア焼き ごはん コンソメスープ	春雨サラダ さばの西京焼き ごはん にら玉汁	手作りアーモンドフィッシュ 夏みかんサラダ ソフトめん ミートソース	毎月19日は食育の日「旬の食材を味わおう」 和風サラダ かつおのたまごチャップソース ごはん 山菜のみそ汁	ひじきのサラダ カレーピラフ コーンポターシュ	
	1群:2群 鶏肉 ベーコン 牛乳	1群:2群 さば みそ 卵 豆腐 牛乳	1群:2群 豚肉 大豆 かまぼこ 牛乳 チーズ ちりめんじゃこ	1群:2群 かつお 豆腐 みそ 牛乳 わかめ	1群:2群 豚肉 ハム ベーコン 牛乳 チーズ ひじき	
	3群:4群 にんじん パセリ キャベツ コーン 玉ねぎ	3群:4群 にら にんじん えのき たけのこ きゅうり	3群:4群 にんじん 玉ねぎ キャベツ 夏みかん	3群:4群 にんじん 山菜 キャベツ なめこ	3群:4群 にんじん ビーマン キャベツ 玉ねぎ コーン	
5群:6群 米 じゃがいも 砂糖 マヨネーズ	5群:6群 米 春雨 砂糖 ごま油	5群:6群 ソフトめん 砂糖 油 アーモンド	5群:6群 米 砂糖 油	5群:6群 米 発芽玄米 じゃがいも 油		
栄養価	803kcal/26.9g/2.6g	816kcal/31.5g/2.6g	920kcal/39.8g/3.7g	757kcal/28.3g/2.5g	781kcal/24.9g/3.0g	
献立	23	24	25	26	27	
	チンゲンサイの磯あえ 厚揚げのごまだれかけ ごはん 鶏塩鶏バター肉じゃが	コーンソテー マカロニグラタン 米粉パン ミネストローネ いちごジャム	五目豆 白身魚のマスタードマヨ焼き ごはん 若竹みそ汁	アップルシャーベットの肉炒め・切干ナムル ピピンバ(発芽玄米入りごはん) わかめスープ	五色あえ チキンみそカツ ごはん 呉汁	
	1群:2群 厚揚げ 鶏肉 牛乳 のり	1群:2群 ベーコン ウインナー 鶏肉 牛乳 チーズ	1群:2群 たら 大豆 鶏肉 豆腐 みそ 牛乳 わかめ	1群:2群 豚肉 豆腐 なたと 卵 牛乳 わかめ	1群:2群 鶏肉 みそ 豚肉 卵 牛乳	
	3群:4群 にんじん チンゲンサイ 玉ねぎ もやし しらたき	3群:4群 にんじん トマト フロccoli 玉ねぎ キャベツ コーン	3群:4群 にんじん さやいんげん ごぼう たけのこ 玉ねぎ	3群:4群 にんじん こまつな ぜんまい 切干大根 りんご	3群:4群 にんじん 絹さや キャベツ 大根 ごぼう	
5群:6群 米 じゃがいも 砂糖 ごま油 バター	5群:6群 米 じゃがいも 砂糖 ごま油	5群:6群 米 砂糖 牛乳 マヨネーズ	5群:6群 米 発芽玄米 砂糖 油	5群:6群 米 白玉 砂糖 油		
栄養価	795kcal/30.6g/2.3g	869kcal/37.6g/3.5g	808kcal/34.5g/2.6g	721kcal/30.2g/3.0g	864kcal/35.4g/2.8g	
献立	30	31	今月の出雲崎産			
	新茶の季節です 手作りの抹茶プリン グリーンポテト 中華丼(発芽玄米入りごはん)	昆布漬け 鶏とレバーのケチャップあえ ごはん すまし汁	副菜 主菜 主食 汁物			
	1群:2群 厚揚げ 鶏肉 牛乳 のり	1群:2群 鶏肉 レバー 豆腐 牛乳 昆布	主に体の組織をつくる食品			
	3群:4群 にんじん チンゲンサイ 玉ねぎ もやし しらたき	3群:4群 にんじん 小松菜	主に体の調子を整えるものになる食品			
5群:6群 米 じゃがいも 砂糖 ごま油 バター	5群:6群 米 砂糖	主にエネルギーになる食品				
栄養価	855kcal/33.6g/2.6g	824kcal/28.3g/2.7g	エネルギー(kcal)/たんぱく質(g)/塩分(g) エネルギー(kcal)/たんぱく質(g)/塩分(g)			

★都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。



毎月19日は  
「食育の日」

令和4年5月  
出雲崎中学校

中学生の時期は、乳幼児に次いで成長が著しいと言われています。そのため、大人よりも多くとることが必要な栄養素もあります。活動のもとになるエネルギーや、体を作るたんぱく質やカルシウムなど十分に摂る必要があります。

<今月の給食目標>  
**規則正しい食生活をしよう**



## 6つの 基礎食品群

6つの基礎食品群とは、同じような栄養素を多く含む食品を6つのグループに分けたものです。6つの食品群から過不足なく食品を組み合わせることで、栄養バランスのとれた食事になります。

<b>1群</b> 魚、肉、卵、豆・豆製品  たんぱく質を多く含む食品	<b>2群</b> 牛乳・乳製品、小魚、海藻  無機質を多く含む食品	<b>3群</b> 緑黄色野菜  ビタミンAを多く含む食品	<b>4群</b> そのほかの野菜、果物  ビタミンCを多く含む食品
主に体の組織をつくる働き		主に体の調子を整える働き	

<b>5群</b> 米、パン、めん、いも、砂糖  炭水化物を多く含む食品	<b>6群</b> 油脂  脂質を多く含む食品
主にエネルギーになる働き	

**献立の基本**  
**主食＋主菜＋副菜＋汁物**

献立を立てる時は、「主食」「主菜」「副菜」「汁物」を組み合わせると栄養のバランスがよくなります。また、1～6群をまんべんなく取り入れやすくなります。

## 食のQ & A



**Q. 給食にはどんな栄養素が含まれているの？**

**A.** 学校給食の栄養素量の基準は、文部科学省によって決められています。学校給食は、成長期の子どもに必要なエネルギー、たんぱく質、脂質、ナトリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、ビタミンA、B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、C、食物繊維などがバランスよくとれるように定められています。

**Q. 健康食品を食べれば健康になるの？**

**A.** 健康食品とは、健康によいことをうたった食品全般のことです。食生活や生活習慣の改善が期待できる場合もありますが、あくまで補助的なものです。バランスよく食事がとれていれば必要ありません。安全性や有効性が確認されているものと、そうでないものがあります。有名人が使っているからといって安全性を保證するものではありません。気をつけましょう。

**Q. カルシウムをとれば背は伸びる？**

規則正しい生活とバランスよい食事が大切！！

**A.** カルシウムは、骨をつくるのに必要な栄養素ですが、骨にはたんぱく質やリン、マグネシウムなどが必要です。骨を育てて背を伸ばすには、栄養バランスのよい食事をとること、適度な運動と十分な睡眠で成長ホルモンの分泌を促すことが大切です。