

給食だより

令和7年 5月

西岡中学校・羊丘中学校

さわやかな季節になりました。新学期がスタートして早いもので、ひと月が過ぎようとしています。新しい環境にも慣れてくる頃ですが、緊張がとれて疲れも出やすい時期です。心と体をリラックスさせて、疲れをためないようしましょう。

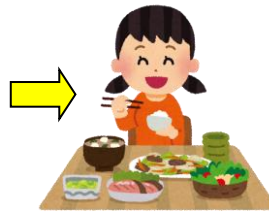
朝ごはんを食べましょう！



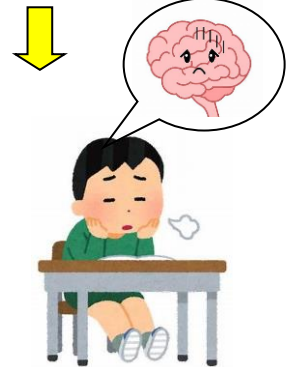
朝ごはんは英語で「Breakfast」といいますね。これは「断食 (fast)」をやぶるということからできた言葉だそうです。



朝起きた時、体はエネルギー不足の状態です。それは寝ている間も体温を保ったり体の機能を働かせるためにエネルギーを使っているからです。



朝ごはんは体に朝が来たことを知らせます。規則正しい生活リズムを作るうえで力ギとなる大切な食事です。



朝ごはんを食べずに登校すると、給食までの長い間「断食状態」が続きます。脳を十分に働かせることができません。



しっかり朝ごはんを食べる習慣を身につけましょう！

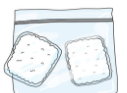
《朝食に便利！》

お子さんでも準備ができるように事前に用意されているといいですね。野菜も切っておく、ゆでておくくと便利です！



主食

ごはん、パンを1食分ずつ冷凍しておくといつでも食べられます。うどん、ホットケーキなどもいいですね。



主菜

卵 豆腐 納豆 ツナ缶 ハム ちくわなどのかまぼこ。



副菜

そのまま食べられるものや簡単に調理できるもの。

レタス、ミニトマトなど生で食べられるもの。キャベツ、小松菜、もやしなど火の通りの早い野菜。冷凍野菜など。



乳製品 果物

牛乳、チーズ、ヨーグルトや包丁を使わなくても食べられるバナナ、みかんなどは手軽ですね。



5月予定献立

月	火	水	木	金
5日 こどもの日 	6日 振替休日	7日 キーマカレー 人参とコーンのサラダ	8日 きつねうどん ごまポテト パイン缶詰	9日 ビビンバ 野菜コロッケ フルーツサワー
		白飯 豚肉 赤ワイン 玉ねぎ 人参 切り 生姜 にんにく 大豆 水煮 パセリ レーズン 小麦粉 カレー粉 トマト缶詰 ケチャップ 赤みそ/ ハム 人参 きゅうり ホルモン	ソフトめん 油揚げ 鶏肉 干し 椎茸 長ねぎ たもぎたけ ほう れん草 /りんご 酢 白すりごま/ パイン缶詰	胚芽米 大麦 豚肉 焼き豆腐 メ ンマ 長ねぎ 生姜 にんにく ご ま油 トマトソース 人参 ほうれん 草 もやし 白ごま/酢 トマト(野 菜)/みかん缶詰 パイン缶詰 黄 桃缶詰 なし缶詰 なつみかん缶 詰 ヨーグルト
12日 ご飯 ピリ辛すき焼き 鉄入りぎょうざ もやしのカレー和え	13日 揚げパン ワンタンスープ(醤油) ラーメンサラダ	14日 豚ミックス丼 味噌汁 (高野豆腐・わかめ) パイン缶詰 西岡6組なし	15日 パスタボンゴレ 青のりポテト 国産温州みかんゼリー	16日 とりめし 鮭の南部揚げ(天ぷら) からし和え (小松菜・キャベツ・ちくわ)
豚肉 焼き豆腐 白滝 玉ねぎ 白菜 長ねぎ たもぎたけ 白す りごま ごま油 トマトソース にん にく 生姜 りんご/鉄入りぎょう ざ/もやし カレー粉 緑豆春雨 きゅうり 人参 カレー粉 ごま油	コッペパン グラニュー糖 シシト ウ 豚肉 人参 ほうれん草 も やし 玉ねぎ メンマ 長ねぎ 生姜 にんにく/生ラーメン ハム きゅう り もやし ホルモン ごま油 か らし 白ごま	白飯 豚肉 生姜 片栗粉 小麦 粉 厚揚げ 玉ねぎ たけのこ 人参 ビーマン 白ごま/凍り豆腐 塩 わかめ 長ねぎ 白みそ 赤みそ /パイン缶詰	ソフト麺 あさり 白ワイン 大豆 水煮 玉ねぎ 人参 マッシュルーム 切り 生姜 にんにく パセリ 小麦粉 カレー粉 ケチャップ トマトピューレ ト マト缶詰 赤みそ 赤ワイン/りんご 酢 青のり/国産温州みかんゼリー	胚芽米 大麦 鶏肉 生姜 玉ね ぎ/しろ鮭 小麦粉 全卵 白ごま 黒ごま/焼き竹輪 小松菜 キャベツ からし
19日 羊丘3年修学 ご飯 けんちん汁(醤油) サバのソース焼き のりとあさりの佃煮	20日 羊丘3年修学 コッペパン ポーククリームシチュー 小松菜としめじのサラダ 黄桃缶	21日 羊丘3年修学 ご飯 豆腐のオムレツソース煮 いわしのカリカリフライ おひたし(小松菜・白菜)	22日 羊丘3年休み 山菜うどん きなこポテト 洋なし缶	23日 コーンピラフ 白花豆コロッケ フルーツカクテル 西岡1年校外学習
鶏肉 豆腐 つきこんにやく 人 参 大根 ごぼう 長ねぎ /さば 生姜 赤みそ 白ごま/あさり 生 姜 もみのり ひじき 水あめ	豚肉 白ワイン じゃがいも 玉 ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 シュレッドチーズ スライス/ ハム 小松菜 ホルモン ふなしめじ 白ごま/黄桃缶詰	豆腐 豚肉 ビーマン 長ねぎ 人参 たけのこ 生姜 にんにく オムレツ ソース 片栗粉/いわしのカリカリフライ/小松 菜 白菜 糸かつお	ソフトめん 鶏肉 油揚げ つと 地/たけのこ ふき水煮 わらび水 煮 たもぎたけ なめこ 干し椎 茸 長ねぎ ほうれん草 /りんご 酢 ト きな粉/なし缶詰	胚芽米 大麦 バター 白ワイン ベーコン 玉ねぎ 人参 ホルモン マ ッシュルーム パセリ/白花豆コロッケ/みか ん缶詰 パイン缶詰 黄桃缶詰 なし缶詰 なつみかん缶詰 りん ごジュース 白ワイン
26日 羊丘2年宿泊 スタミナ丼 味噌汁(小松菜・厚揚げ) ジュシーオレンジ	27日 羊丘2年宿泊 背割りコッペ アスパラのグラタン ウインナー 清見オレンジ	28日 羊丘2年休み ご飯 豆腐のカレーソース ししゃものピリ辛揚げ たたききゅうり 西岡2年宿泊	29日 羊丘1年校外 沖縄そば サターアングー カットパイン(冷凍) 西岡2年宿泊	30日 あさりごはん チキンカツ ごま和え(小松菜・もやし) 西岡2年休み
白飯 豚肉 メンマ 人参 もやし にら 玉ねぎ りんご 生姜 に んにく トマトソース 片栗粉 ごま 油 白ごま/厚揚げ 小松菜 白み そ 赤みそ/ジュシーオレンジ	グリーンアスパラ ベーコン マカロニ 玉 ねぎ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スライス シュレッドチーズ 白ワイン パン粉 粉チーズ/オリーブオイル ケチャ ップ からし 赤ワイン/清見オレンジ	豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 切り 生姜 にんにく グリルベース りん ご 小麦粉 カレー粉 じゃがいも ケ チャップ 赤ワイン/グリーンアスパラ(子持ち) 片栗粉 小麦粉 トマトソース/きゅう り ごま油 白ごま	ソフトめん 豚肉 生姜 にんにく こねぎ ほうれん草/小麦粉 ベー コン グラニュー糖 白ごま 全卵/カットパ イン(冷凍)	胚芽米 大麦 あさり 生姜 油 揚げ 人参 ごぼう たけのこ 干し椎茸 白滝 グリルベース/鶏肉 白ワイン 小麦粉 全卵 パン粉/ 小松菜 もやし 白すりごま

◎海産物全般について、小さなえび、かに、たこ等が混入している場合があります。アレルギーの方はご注意ください。

◎揚げ油は毎回新しい油ではなく、複数回の使用となります。◎果物は変更になることもあります。ご了承ください。

◎主な食材を載せており、調味料は一部省略しています。