

5月

給食だより



お花見やゴールデンウィークなど
楽しい行事がある時期。しっかり
食べて元気に過ごしましょう。

真駒内中学校 ★ 平岸中学校

月	火	水	木	金
4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7 背割りコッペ アスパラのグラタン ポークウィンナー ジュシーオレンジ	8 ごはん 豆腐のトロトロ煮 ししゃものピリカラ揚げ ナムル
11 ゆであげミートソース フレンチポテト	12 ビビンバ 野菜コロック 黄桃缶	13 かき揚げ丼 みそ汁 (小松菜・厚揚げ) はるみ	14 揚げパン ポテトスープ コールスローサラダ	15 ごはん 肉じゃが チキンナゲット 磯和え
18 2年宿泊学習 山菜うどん ごまだんご 洋なし缶	19 2年宿泊学習 とりめし ぶりの南部揚げ からし和え	20 2年休業日 スタミナ丼 みそ汁 パイン缶詰	21 横割りバンズ ベーコンシチュー 大豆豆腐ハンバーグ あさりのカリッとサラダ	22 キーマカレー 小松菜とコーンの サラダ
25 沖縄そば サーターアンダギー パイン缶詰	26 あさりごはん チキンカツ ごま和え	27 ごはん けんちん汁 さばのソース焼き おかかふりかけ	28 黒コッペパン ポーククリームシチュー 小松菜サラダ 黄桃缶	29 1年校外学習 ごはん 豆腐の中華煮 いわしのカリカリ フライ おひたし

新学期の疲れに負けない!

集中力UPのヒント

「噛む」は最強の脳トレ

しっかり噛むことで脳の血流がアップし、集中力と記憶力を呼び覚まします。「一口プラス5回」多く噛むだけで勉強や部活のパフォーマンスが変わります。



セロトニンを味方に

「朝の一杯」が心を守る

連休明けの心の疲れには、乳製品や大豆、バナナに含まれる「セロトニン」の材料が効果的。朝食に取り入れるだけでストレスに強い心を作れます。だるさを「気合」ではなく「食事」で解決しませんか?



マナーと衛生のプロ意識

「いただきます」のその先

食事時の正しい箸の持ち方や姿勢は、自分自身の品格を表す大事なマナーです。また、気温が上がるこの時期、丁寧な身だしなみや手洗いは、周囲の健康を守る責任に直結します。中学生らしいプロ意識を持って食事を楽しみましょう。



【使用食品名一覧】

都合により、献立を変更させていただく場合があります。ご理解、ご了承をどうぞよろしくお願い致します。

(特に、青果物は天候等によって、入荷量及び価格が左右されるため、大量に使用する学校給食の場合、やむを得ず変更する場合があります。)

7	木	＜アスパラのグラタン＞グリーンアスパラガス、ベーコン、たまねぎ、マカロニ＜ポークウインナー＞チキンウインナー
8	金	＜豆腐のトロトロ煮＞豆腐、鶏肉もも、こまつな、ながねぎ、にんじん、しょうが、にんにく ＜ししゃものから揚げ＞ししゃも、小麦粉、揚げ油、しょうゆ、トウバンジャン＜ナムル＞ハム、ほうれんそう、もやし、にんじん
11	月	＜ゆであげミートソース＞スパゲティ、豚肉、たまねぎ、にんじん、大豆水煮、マッシュルーム、セロリ、トマトピューレ＜フレンチポテト＞じゃがいも冷凍、揚げ油
12	火	＜ビビンバ＞大麦、豚肉、焼き豆腐、メンマ、長ねぎ、にんじん、ほうれんそう、白ごま＜野菜コロッケ＞ポテトコロッケ（野菜）、揚げ油
13	水	＜かき揚げ丼＞むきえび、あさり、サクラエビ煮干し、たまねぎ、にんじん、ごぼう、しゅんぎく、ひじき、揚げ油 ＜みそ汁＞厚揚げ、こまつな、みそ
14	木	＜揚げパン＞コッパン、揚げ油、グラニュー糖、シナモン＜ポテトスープ＞ベーコン、じゃがいも、にんじん、たまねぎ＜コールスローサラダ＞キャベツ、にんじん、ホールコーン
15	金	＜肉じゃが＞じゃがいも、たまねぎ、しらたき、にんじん、切り干し大根、さやいんげん、干しいたけ＜チキンナゲット＞鉄腕チキンナゲット、揚げ油＜磯和え＞こまつな、はくさい、もみのり
18	月	＜山菜うどん＞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・干しいたけ・長ねぎ・ほうれん草＜ごまだんご＞白玉もち、黒ごま、きび砂糖
19	火	＜とりめし＞大麦、鶏がらスープ、たまねぎ、鶏肉＜ぶりの南部揚げ＞ぶり、小麦粉、揚げ油＜からし和え＞焼きちくわ、こまつな、キャベツ
20	水	＜スタミナ丼＞豚肉肩、メンマ、にんじん、もやし、にらくみそ汁＜凍り豆腐、わかめ、長ねぎ、みそ
21	木	＜ベーコンシチュー＞ベーコン、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、牛乳、豆乳、スキムミルク＜あさりのカリッとサラダ＞あさり、しょうが、揚げ油、きゅうり、キャベツ、にんじん
22	金	＜キーマカレー＞豚肉、たまねぎ、にんじん、セロリ、大豆水煮、レーズン＜小松菜とコーンのサラダ＞ハム、こまつな、ホールコーン、白ごま
25	月	＜沖縄そば＞ソフトめん、豚肉、しょうが、にんにく、ほうれん草＜サーターアンダギー＞小麦粉、ベーキングパウダー、白ごま、揚げ油＜果物＞パイン缶詰
26	火	＜あさりごはん＞おおむぎ、あさり、しょうが、にんじん、ごぼう、干しいたけ、たけのこ、しらたき、ひじき＜チキンカツ＞鶏肉、小麦粉、揚げ油＜ごま和え＞こまつな、もやし、白ごま
27	水	＜けんちん汁＞鶏肉・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ＜サバのソース焼き＞さば・生姜・揚げ油＜おかかふりかけ＞しらす干し、糸かつお、切りのり、白ごま
28	木	＜ポーククリームシチュー＞豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、牛乳、豆乳、チーズ ＜小松菜サラダ＞ハム、はるさめ、ひじき、こまつな、ごま油、からし
29	金	＜豆腐の中華煮＞木綿豆腐、豚肉、にんじん、たまねぎ、たけのこ、たもぎたけ、干しいたけ、きくらげ＜いわしのカリカリフライ＞いわしのカリカリフライ、揚げ油＜おひたし＞こまつな、はくさい、糸かつお

つと・白ちくわ（たら、でん粉、塩、砂糖）はんぺん（たら、でん粉、塩、砂糖、卵白）豆腐入りかまぼこ（たら、豆腐、でん粉、塩、さとう）ハム（豚肉、でん粉、塩、さとう、香辛料、リン酸塩）ベーコン（豚肉、塩、さとう）豆板醤（唐辛子、塩、みそ、みりん、そば豆腐、酒精、調味料（アミノ酸等、PH調整剤）オイスターソース（かきエキス、果糖ぶどう糖、たん白加水分解物、塩、でん粉、さとう、酢、調味料（アミノ酸）、酒精、カラメル色素）

その他、加工食品についてはその都度変わりますので別途お問い合わせください。

※パンについて…ソフトフランスパン以外は、乳製品（脱脂粉乳）と、卵（全卵）の使用があります。

※海産物全般について…海洋生物（小さなかに・えびなど）が混入している場合があります。

*学校により、献立が異なる場合があります。

その他、使用食品の詳細をお知りになりたい場合は、お気軽に平岸中までご連絡ください。

(811-9585)



5月は隠れダメージに注意

実は5月の紫外線量は、真夏並みに強いことを知っていますか？肌だけでなく、身体全体の酸化（疲れ）の原因にもなります。いちごやピーマンなどに含まれるビタミンCをしっかり摂ることで、ダメージを内側からケアし、5月病に負けない元気な体を作りましょう。