



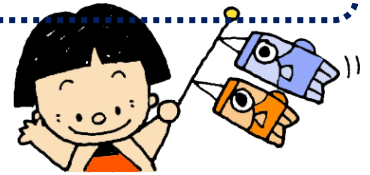
給食だより

令和8年5月1日

丘珠中学校

元町中学校

1日のはじめりに食べる朝ごはん。その役割や毎日食べることの良さを見直してみましょう。忙しい朝でも、準備のスピードアップのポイントをおさえて、栄養バランスを意識した食事作りを心がけましょう。



簡単・充実 朝ごはん準備のコツ

朝ごはん効果 食べるとういことあり!



夕食の支度をするときに、次の日の朝食のことを考えて準備しておきます。あらかじめ切ったり、ゆでたりして、翌朝の手間を省きましょう。

前日の大事

夜ふかし、朝寝坊など、生活のリズムが乱れると、食欲も出ません。朝食をおいしく食べられるように、早寝・早起きの生活リズムを整えることが大切です。



朝ごはんを食べる人は睡眠の質がよいという報告もあります!

そのまま食べられる、チーズやヨーグルトなどの乳製品、果物、生野菜など、調理しなくてもよい食品を用意しておく、朝ごはんの準備に、時間や手間がかかりません。



カット野菜などを活用し、副菜を1品プラス

内容を見直そう

寝ている間に消費した栄養素を朝ごはんを食べて補給することで、朝から、勉強に集中できます。

主食には、脳のエネルギー源になるブドウ糖が多い



パターンを決めておくと、献立に悩むことがありません。1品ずつ新しいメニューに変えていけば、レパートリーが広がります。



毎日の習慣に

朝ごはんを毎日食べる人は、そうでない人に比べ、学習時間が長いことが報告されています。



朝ごはんを食べて、生活のリズムが整い、学習習慣が身に付きます



毎日、朝ごはんを食べる人は、イライラする・集中できないということが少なく、ストレスを感じていない人が多いという報告があります。心の健康を良好に保つためにも、朝ごはんは大切です!



5

予定献立



月	火	水	木 5/7	金 5/8
<p>☆牛乳(200cc)は、毎日付きます。 ☆献立や使用する食材は、都合により変更する場合があります。 ☆魚の内臓、あさり、わかめ、しらす、のりや昆布などの海産物には 小さなエビやカニが混ざっている場合があります。 ☆献立の下段には使用する主な食材を載せています。 (/は献立の区切りです。記載していない食品もあります。)</p>				
5/11	5/12	5/13	5/14	5/15
味噌ラーメン シナモンポテト ジュシーオレンジ	あさりごはん チキンカツ 磯和え	ごはん けんちん汁 醤油味 サバのソース焼き おかかふりかけ	黒コッパパン ポーククリームシチュー 小松菜サラダ パイン缶詰	豚ミックス丼 味噌汁 甘夏かん
ソフトラーメン、豚肉、もやし、玉葱、メンマ、茱わかめ、味噌、醤油、豆板醤、ごま、ごま油/さつま芋、シナモン、グラニュー糖/ジュシーオレンジ	胚芽精米、大麦、あさり、油揚げ、人参、竹の子、白滝、グリーンピース、醤油/鶏肉、小麦粉、鶏卵、パン粉/小松菜、もやし、のり、醤油	精白米/鶏肉、豆腐、人参、大根、ごぼう、醤油/サバ、生姜、ウスターソース、味噌、ごま/しらす干し、糸かつお、のり、ごま、醤油	パン/豚肉、じゃが芋、玉葱、小麦粉、バター、乳製品、豆乳、鶏がらスープ/ハム、緑豆春雨、ひじき、小松菜、醤油、酢、ごま油/パイン缶	精白米、豚肉、厚揚げ、生姜、小麦粉、片栗粉、玉葱、人参、竹の子、ピーマン、醤油、ごま/凍り豆腐、わかめ、味噌/夏みかん
5/18	5/19	5/20	5/21	5/22
パスタ カレーソース(レバー入り) フレンチポテト	コーンピラフ 野菜コロッケ フルーツミックス	かき揚げ丼(えび入り) 大豆フレークのすまし汁 たたききゅうり	ツイストパン ベーコンシチュー チキンナゲット あさりのサラダ	ごはん さつま汁 国産大豆豆腐ハンバーグ (照り焼きソース) ごま和え
ソフトパスタ、豚肉、豚レバーチップ、大豆、玉葱、人参、りんご、小麦粉、カレールウ、ケチャップ、ソース(ウスター、中濃)、醤油、鶏がらスープ/フレンチポテト、塩、黒こしょう	胚芽精米、大麦、バター、ベーコン、コーン、玉葱、マッシュルーム/コロッケ(乳、小麦、大豆、豚肉、ごま)/果物缶詰(みかん、パイン、黄桃、洋なし、夏みかん)	精白米、かき揚げ(えび、あさり、桜えび、玉葱、ごぼう、ひじき、切干大根、小麦粉、鶏卵)、天つゆ(醤油、みりん)/大豆フレーク、豆腐、干椎茸、醤油、片栗粉/キュウリ、醤油、ごま、ごま油	パン/ベーコン、玉葱、人参、じゃが芋、小麦粉、バター、乳製品、豆乳、鶏がらスープ/チキンナゲット(小麦、大豆、豚肉)/あさり、胡瓜、キャベツ、醤油、酢、ごま、ごま油	精白米/豚肉、さつま芋、豆腐、こんにゃく、大根、ごぼう、味噌/豆腐ハンバーグ(小麦、大豆、鶏肉)、醤油、砂糖、片栗粉/小松菜、もやし、ごま、醤油砂糖
5/25	5/26	5/27	5/28	5/29
山菜うどん ごまだんご ジュシーオレンジ	とりめし ぶりの南部揚げ おひたし	キーマカレー 小松菜とコーンのサラダ	背割コッパ アスパラのグラタン セルフレック(フランク) パイン缶詰	ごはん 豆腐のオイスターソース煮(豚肉) ししゃもピリカラ揚げ ナムル
ソフトめん、鶏肉、油揚げ、つと、竹の子、ふき、わらび、たもぎ草、なめこ、ほうれん草、長葱、醤油、みりん/白玉もち、ごま、砂糖、塩/ジュシーオレンジ	胚芽精米、大麦、鶏肉、玉葱、生姜、醤油、砂糖、みりん、鶏がらスープ/ぶり、醤油、小麦粉、鶏卵、ごま/ほうれん草、白菜、糸かつお、醤油	精白米、豚肉、玉葱、人参、セロリ、大豆水煮、レーズン、小麦粉、ソース(ウスター、中濃)、トマト缶詰、ケチャップ、味噌、醤油/ハム、小松菜、コーン、醤油、ごま	パン/アスパラ、ベーコン、マカロニ、玉葱、小麦粉、バター、乳製品、豆乳、鶏がらスープ、パン粉、粉チーズ/ポークウィンナー(豚肉)、ケチャップ、ウスターソース/パイン缶	精白米/豆腐、豚肉、ピーマン、竹の子、醤油、オイスターソース、片栗粉、鶏がらスープ/カラフトししゃも(子持ち)、小麦粉、片栗粉、醤油、豆板醤/ハム、ほうれん草、もやし、醤油、豆板醤、ごま、ごま油

食育ピクトグラム

食育ピクトグラムは、食育の取組を子どもから大人まで、誰にでもわかりやすく発信するため、表現を単純化した絵文字です。身近なことから取り組んでみましょう。

