

栄養バランスのよい食事を心がけましょう！

新学期が始まって約1か月が経ち、新生活の疲れで体調を崩しやすくなる時期です。今一度、生活リズムや食事を見直し、勉強や運動などで元気に活躍できるように意識してみましょ

一日三食をきちんととう

3回の食事は、単にエネルギーや栄養素を補給するだけでなく、生活リズムをととのえるためにも大切です。毎日なるべく決まった時間に栄養バランスのよい食事をしっかりとるようにします。朝、昼、夕の食事は、1日に必要なエネルギーや栄養素の1/3くらいずつを目安にとりましょ

朝ごはんをしっかりととう

朝、起きた時には体の中のエネルギーは低下した状態です。そこで、朝ごはんをしっかりと補給することが大切です。朝ごはんを食べると、体が目覚め、血流もよくなり体温が上がります。そして、脳にもエネルギーが補給されて、集中力なども高まります。さらに毎日の排便習慣にもつながります。

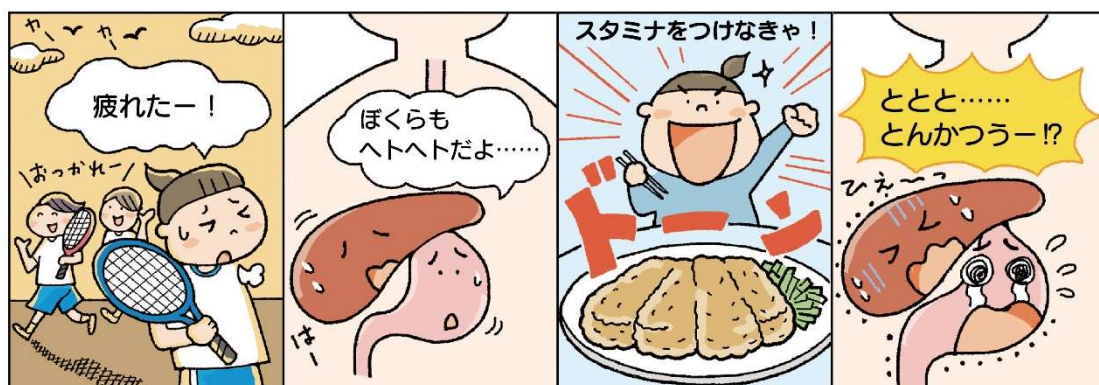
給食を参考にしよう

給食は、必要なエネルギーや栄養素がしっかりとれるようにつくられています。なるべく残さず食べるようにしましょう。また給食は、料理の内容も多様で、旬や地域の食材が取り入れられています。ぜひ給食の献立を朝、夕の食事の参考にしてみてください。

・ ・ ・ 大事な日の食

さて、夏になり部活動や外での体育も増えてきます。また運動のみでなく、テストなどの大事な日に全力を出すために、「食事」にも意識を向けてましょ。大事な日の前日・当日は、栄養バランスのよい食事を心がけ、炭水化物の多い主食を多めに食べます。そして脂質の多い揚げ物などは控えます。運動後は、消化のよいものやたんぱく質がしっかりとれてビタミンB₁が豊富な豚肉や大豆製品、ビタミンB₁の吸収をよくする成分を含む玉ねぎやにらなどを上手に取り入れましょ

激しい運動の後は内臓だって疲れている



学校のホームページに給食の写真を掲載しています！！

屯田中央中学校のホームページに当日の給食の写真を掲載しています。ぜひ、お子様が普段どのような給食を食べているのかをご確認いただいたり、ご家庭の食事の参考にしたりするなどして、ご覧いただけたらと思います。

5月の予定献立

月	火	水	木	金
4 みどりの日 毎日の給食に清潔な ランチマット を忘れずに持ってきてください。 給食当番は エフロン・三角巾・マスク も 必要になります。	5 こどもの日	6 振替休日 	7 山菜うどん ごまだんご 洋なし缶 ソフト麺・鶏肉・油揚げ・つと・たけのこ・ふき水煮・わらび・たもぎ たけ・なめこ・干しいたけ・長ねぎ・ほうれん草／白玉もち・黒ごま／洋なし缶	8 ビビンバ 野菜コロッケ 黄桃缶 胚芽精米・大麦・豚肉・焼き豆腐・メンマ・長ねぎ・しょうが・にんにく・人参・小松菜・もやし・ごま／野菜コロッケ／黄桃缶
11 かき揚げ丼 味噌汁 オレンジ 	12 メンチチーズバーガー (横割バンズ+メンチカツ+スライスチーズ) イタリアンスープ 洋なし缶	13 ご飯 豆腐のトロトロ煮 子持ちししゃものピリカラ揚げ ナムル	14 塩ラーメン 小松菜ケーキ 黄桃缶  新琴似北中 1年給食なし	15 とりめし ぶりの南部揚げ からし和え
ごはん・えび・いか・あさり・さくらえび・しらす干し・玉ねぎ・人参・ごぼう・春菊・ひじき・切干大根・卵／小松菜・油揚げ／ジュシーオレンジ	パン・メンチカツ・チーズ／ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ・人参・コーン・マカロニ／洋なし缶	精白米／豆腐・豚肉・小松菜・長ねぎ・人参・しょうが・にんにく／ししゃも／ほうれん草・もやし・人参	ソフトラーメン・豚肉・しょうが・にんにく・メンマ・もやし・人参・玉ねぎ・白菜・長ねぎ・ほうれん草・わかめ・ごま／小松菜・ホットケーキミックス・卵・バター・スキムミルク／黄桃缶	胚芽精米・大麦・鶏肉・しょうが・玉ねぎ／ぶり・卵・ごま／ちくわ・小松菜・キャベツ
18 豚ミックス丼 味噌汁 パイン缶 新琴似北中 3年給食なし	19 照り焼き豆腐バーガー (横割バンズ+国産大豆豆腐ハンバーグ+照り焼きソース) ベーコンシチュー あさりのカリッとサラダ 新琴似北中 3年給食なし	20 ご飯 ピリカラすき焼き チキンナゲット たたききゅうり 新琴似北中 3年給食なし 屯田中央中 2年給食なし	21 パスタカレーソース フレンチポテト 新琴似北中 3年給食なし 屯田中央中 2年給食なし	22 コーンピラフ 豆腐ナゲットケチャップソース フルーツミックス 新琴似北中 3年給食なし 屯田中央中 2年給食なし
ごはん・豚肉・しょうが・厚揚げ・玉ねぎ・たけのこ・ピーマン・ごま／高野豆腐・わかめ／パイン缶	パン・国産大豆豆腐ハンバーグ／ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク／あさり・しょうが・小麦粉・片栗粉・きゅうり・キャベツ・人参・白ごま	精白米／豚肉・焼き豆腐・しらたき・玉ねぎ・白菜・長ねぎ・たもぎ・たけ・ごま・にんにく・しょうが・りんご／鶏肉・パン粉・おから／きゅうり・ごま	ソフトパスタ・豚肉・豚レバー・チツプ・大豆・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セロリ・りんご・しょうが・にんにく・鶏がらスープ／じゃが芋	胚芽精米・大麦・バター・ベーコン・玉ねぎ・人参・コーン・マッシュルーム／焼き豆腐・鶏肉・玉ねぎ・卵／みかん缶／パイン缶・黄桃缶・なし缶／りんご缶
25 キーマカレー 小松菜とコーンのサラダ	26 セルフドック 美瑛産 アスパラ (背割コッパ+ポークウインナー+ケチャップソース) アスパラのグラタン オレンジ 	27 ご飯 さつま汁 十勝大豆コロッケ 磯和え	28 きつねうどん きなこポテト 道産枝豆 屯田中央中 3年給食なし	29 あさりごはん チキンカツ ごま和え 屯田中央中 3年給食なし
ごはん・豚肉・玉ねぎ・人参・セロリ・しょうが・にんにく・大豆・レーズン・トマト缶／小松菜・コーン・ごま	パン・ポークウインナー／グリーンアスパラガス・ベーコン・マカロニ・玉ねぎ・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・粉チーズ／ジュシーオレンジ	ごはん／豚肉・さつまいも・豆腐・こんにゃく・大根・ごぼう・長ねぎ・しょうが／十勝大豆コロッケ／ほうれん草・もやし・のり	ソフトめん・油揚げ・鶏肉・つと・干しいたけ・長ねぎ・たもぎ・たけ・ほうれん草／じゃがいも・きな粉／枝豆	胚芽精米・大麦・あさり・しょうが・油揚げ・人参・ごぼう・たけのこ・干しいたけ・しらたき・グリーンピース／鶏肉・卵／小松菜・もやし・ごま

*牛乳 200ml が毎日つきます。

*献立は諸事情により変更することもあります。くだものは、八百屋さんと入荷状況を相談してから確定します。

*わかめやしらす干し、あさりなどには、エビ・カニが混入していることもあります。

*調味料などは重複するため省略しています。

*ししゃもは「子持ちカラフトししゃも(カペリン)」を使用します。

*冷凍食品等の詳細な成分表が必要な方は学校までお問い合わせください。