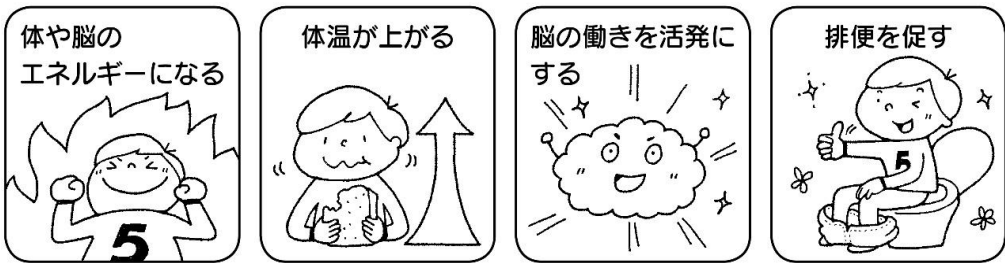


5月の予定献立表										武雄市立山内中学校	
実施日	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		主な調味料	栄 養 価		
		(1群)たんぱく質	(2群)無機質	(3群)カロテン	(4群)ビタミンC	(5群)炭水化物	(6群)脂質				
		肉・魚・卵 大豆・大豆製品等	牛乳・乳製品 小魚・海藻等	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも類・砂糖等	油脂・種実類 マヨネーズ・ドレッシング等				
5／1(金) ～ 13(水) … 臨時休校のため給食中止											
1 4 ・ 木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		酒	エネルギー	778 kcal	
	魚の塩焼き	塩さば切り身			ごぼう			濃口しょうゆ酒みりん	たんぱく質	36.2 g	
	ひじきの炒め煮	冷凍天ぷら 大豆	干しひじき	にんじん	たまねぎだいこん	つきこんにやく砂糖	なたね油	花かつおだし昆布	脂 肪	25.9 g	
	沢煮椀(豚肉と干切り野菜のすまし汁)	豚肉 油揚げ		にんじん 小ねぎ	えのきたけ		なたね油	塩こしょう薄口しょうゆ	カルシウム	328 mg	
1 5 ・ 金	ごはん 牛乳		牛乳		にんにく	ごはん		酒 塩 こしょう	エネルギー	756 kcal	
	鶏のからあげねぎソースかけ	鶏もも肉		小ねぎ	たまねぎしょうが	小麦粉 かたくり粉	揚げ油 ごま油	みりん濃口しょうゆ	たんぱく質	21.5 g	
	ミニトマト(2こ)		ミニトマト		たまねぎ	砂糖			脂 肪	21.5 g	
	みそ汁	豆腐	カットわかめ	チンゲンサイ	えのきたけ	じゃがいも		煮干し みそ	カルシウム	280 mg	
1 8 ・ 月	ごはん 牛乳	鶏肉 冷凍ちくわ	牛乳	にんじん	たまねぎごぼう	ごはん		濃口しょうゆ 酒	エネルギー	806 kcal	
	鶏肉と高野豆腐のうま煮	うずらの卵		さやいんげん	干しいたけ	こんにやく 砂糖	なたね油	薄口しょうゆみりん	たんぱく質	27.7 g	
	野菜のすり身揚げ(2こ)	高野豆腐			しょうが		揚げ油		脂 肪	28.9 g	
	塩昆布和え	野菜のすり身揚げ	塩昆布		きゅうりキャベツ			濃口しょうゆ	カルシウム	352 mg	
1 9 ・ 火	ごはん 牛乳		牛乳		しょうが	ごはん		酒 塩 米みそ	エネルギー	679 kcal	
	焼き魚のみそだれかけ	あじ切り身			きゅうり	砂糖		みりん濃口しょうゆ	たんぱく質	29.7 g	
	きゅうりのごまかけ			にんじん	たまねぎ ごぼう		すりごま ごま油	花かつお酒みりん	脂 肪	17.8 g	
	けんちん汁	鶏肉 豆腐		にんじん 小ねぎ	干しいたけ	つきこんにやく	なたね油	薄口しょうゆ	カルシウム	359 mg	
2 0 ・ 水	背割りコッペパン 牛乳	ボークウィンナー	牛乳			背割りコッペパン			エネルギー	852 kcal	
	ゆでウィンナー	ツナ缶		にんじん	きゅうりキャベツ		なたね油	ケチャップトマトビュレ	たんぱく質	35.7 g	
	マカロニサラダ	豚肉 大豆		ホールトマト缶	たまねぎにんにく	エルボマカロニ	マヨネーズ	コンソメ塩こしょう	脂 肪	34.9 g	
	ポークビーンズ	金時豆白いんげん豆		グリーンピースにんじん	マッシュルーム	じゃがいも砂糖	なたね油	白ワイン濃口しょうゆ	カルシウム	351 mg	
2 1 ・ 木	そばろごはん(鶏そばろ・炒り卵)	鶏ひき肉		にんじん	むきえだめしょうが	ごはん 砂糖	なたね油	濃口しょうゆ	エネルギー	765 kcal	
	牛乳	炒り卵	牛乳		きゅうり キャベツ	砂糖		酒 みりん	たんぱく質	26.9 g	
	おかか和え	かつおぶし		チンゲンサイ	たまねぎ だいこん	つきこんにやく		濃口しょうゆ	脂 肪	18.6 g	
	豚汁 かしわもち	豚肉 油揚げ		にんじん 小ねぎ	ごぼう しょうが	かしわもち	なたね油	花かつお酒みそ	カルシウム	346 mg	
2 2 ・ 金	ごはん 牛乳		牛乳		切り干し大根	ごはん		粉バセリ塩こしょう	エネルギー	673 kcal	
	ツナとじゃがいものオムレツ	ツナ缶 卵		にんじん	たまねぎにんにく	じゃがいも	なたね油	薄口しょうゆ	たんぱく質	26.5 g	
	切り干し大根のカレー炒め	豚ひき肉		さやいんげん	たまねぎ	砂糖	ごま油	カレー粉しょうゆ酒みりん	脂 肪	15.8 g	
	わかめ汁	豆腐	カットわかめ	小ねぎ	干しいたけ	手まり麩		花かつおだし昆布	カルシウム	342 mg	
2 5 ・ 月	ごはん 焼きのり		焼きのり			ごはん		トマトケチャップ 酒	エネルギー	665 kcal	
	牛乳		牛乳	にんじんピーマン	たまねぎにんにく			みりん酢しょうゆ	たんぱく質	21.2 g	
	肉だんごの甘酢あんかけ	スクールミートボール		チンゲンサイ	たまねぎ	砂糖 かたくり粉	揚げ油 なたね油	中華スープの素酒	脂 肪	18.0 g	
	うずらの卵とチンゲンサイのスープ	うずらの卵		にんじん	えのきたけ			塩こしょうしょうゆ	カルシウム	282 mg	
2 6 ・ 火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		薄口しょうゆ	エネルギー	676 kcal	
	魚の照り焼き	あじ切り身			しょうが			酒 みりん	たんぱく質	29.2 g	
	もやし炒め	冷凍ちくわ		にんじんピーマン	もやし たまねぎ		なたね油	塩こしょう薄口しょうゆ	脂 肪	15.1 g	
	みそ汁	油揚げ	カットわかめ	小ねぎ	たまねぎ しめじ	じゃがいも		煮干し みそ	カルシウム	328 mg	
2 7 ・ 水	小型ミルクパン 牛乳		牛乳	チンゲンサイ	キャベツたまねぎ	小型ミルクパン		中華スープの素酒	エネルギー	812 kcal	
	あんかけ焼きそば(チャーメン・具)	豚肉 冷凍かまぼこ		にんじん	もやしきくらげ	一食チャーメン	なたね油	薄口しょうゆ	たんぱく質	30.7 g	
	海藻サラダ	ロースハム	海藻ミックス	にんじん	しょうが	かたくり粉		青しそノオイルドレッシング	脂 肪	27.3 g	
	ヤクルト元気ヨーグルト		ヤクルト元気ヨーグルト		きゅうりとうもろこし				カルシウム	396 mg	
2 8 ・ 木	枝豆の混ぜごはん				むきえだまめ	ごはん		酒 塩	エネルギー	637 kcal	
	牛乳		牛乳		しょうがたまねぎ			濃口しょうゆみりん	たんぱく質	26.3 g	
	豚肉のしょうが炒め	豚肉		にんじんピーマン	たまねぎ		なたね油	花かつおだし昆布	脂 肪	14.0 g	
	つみれ汁	野菜ミックスボール	カットわかめ	小ねぎ	えのきたけ	おはら麩		酒塩薄口しょうゆ	カルシウム	269 mg	
2 9 ・ 金	ごはん 牛乳		牛乳	にんじん	たまねぎにんにく	ごはん	ベーカリーマヨネーズ	米みそ 酒	エネルギー	724 kcal	
	みそマヨネーズグラタン	鶏肉		ほうれんそう	むきえだまめ		なたね油	塩 こしょう	たんぱく質	22.1 g	
	ほうれん草とコーンのソテー	ベーコン		にんじん	とうもろこしもやし		なたね油	花かつおだし昆布	脂 肪	26.0 g	
	わかめと豆腐のすまし汁	豆腐	カットわかめ	小ねぎ	たまねぎ干しいたけ			酒塩薄口しょうゆ	カルシウム	304 mg	

※ 新型コロナウィルス対策の関係で、献立内容等が変更になる場合があります

生活リズムをととのえよう！～早寝・早起き・朝ごはん～

朝ごはんの効果



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

日本人は睡眠不足



日本は「短眠大国」といわれています。睡眠不足は、成長ホルモンなどの分泌や学習意欲や学力にも影響があるといわれています。夜型の生活習慣になっている人は、十分な睡眠を確保できるように生活習慣を見直してみましょう。

