



5月

(前半) 献立表

今月の食育目標

丈夫な体を作ろう

令和8年度
軽井沢中学校

| 日 | 献立名 | 主に体をつくるものになる | | 主に体の調子を整えるものになる | | 主にエネルギーのもとになる | | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 一口メモ |
|---------|--------------|----------------|-----------|-----------------|---------------------|--------------------|----------------|-------------------------------|---|
| | | 1群 たんぱく質 | 2群 無機質 | 3群 ビタミン | 4群 ビタミン | 5群 炭水化物 | 6群 脂質 | | |
| 1 金 | たけのこごはん | 鶏ひき肉 油揚げ | | 人参 | たけのこ 干椎茸 | 精白米 三温糖 | | 744 kcal | 5月5日はこどもの日。こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する日です。 |
| | 魚の香り揚げ | かつお | | | | 片栗粉 三温糖 | 揚げ油 | 36.2 g | |
| | ごま和え | | | ほうれん草 | もやし 白菜 | 上白糖 | すりごま | 19.5 g | |
| | 板麩のすまし汁 | かまぼこ | | 人参 根みつば | 玉ねぎ えのきたけ | 板麩 | | 2.5 g | |
| | 牛乳 こどもの日デザート | | 牛乳 | | | こどもの日ゼリー | | | |
| 7 木 | ごはん | | | | | 精白米 | | 720 kcal | 魚料理は苦手な人もたくさんいますが、白身魚はくせがなく食べやすいものが多くあります。いろいろな魚を提供します。 |
| | 白身魚の甘酢あんかけ | ほき | | 人参 ピーマン | 玉ねぎ | 片栗粉 上白糖 | 揚げ油 サラダ油 | 30.1 g | |
| | 五色和え | | | ほうれん草 人参 | キャベツ コーン えのきたけ | 上白糖 | すりごま サラダ油 | 21.0 g | |
| | 白菜と肉団子のスープ | 豚ひき肉 鶏ひき肉 たまご | | 人参 | 干椎茸 たけのこ 玉ねぎ 白菜 長ねぎ | 片栗粉 春雨 | | 2.6 g | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| 8 金 | ソフト麺 | | | | | ソフト麺 | | 715 kcal | 厚みのあるぎょうざの皮を使って、しゅうまいを手作りします。大量調理なので、安全で美味しく心をかけています。 |
| | にらしゅうまい | 豚ひき肉 木綿豆腐 | | にら | 玉ねぎ 干椎茸 えのきたけ | 上白糖 片栗粉 ぎょうざの皮 | ごま油 | 30.2 g | |
| | ほうれん草のナムル | | | ほうれん草 人参 | もやし | 上白糖 | ごま油 | 24.1 g | |
| | 担々麺汁 | 豚ひき肉 みそ | | チンゲンサイ | 長ねぎ コーン もやし | 上白糖 | サラダ油 ねりごま すりごま | 2.8 g | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| 11 月 | ごはん | | | | | 精白米 | | 701 kcal | 中華料理は料理名を見ると調理方法や食材がわかるものがあります。回鍋肉やばんさんすう(拌三絲)もそのひとつです。 |
| | 回鍋肉 | 豚もも肉 みそ | | | たけのこ キャベツ 長ねぎ | 三温糖 片栗粉 | サラダ油 | 29.9 g | |
| | ばんさんすう | ロースハム 錦糸たまご | | | キャベツ きゅうり | 春雨 上白糖 | ごま油 | 18.4 g | |
| | 根菜のごま汁 | 油揚げ みそ | | 人参 | 大根 ごぼう しめじ 長ねぎ | じゃがいも しらたき | サラダ油 すりごま | 2.6 g | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| 12 火 | ごはん | | | | | 精白米 | | 744 kcal | ヤンニョムチキンは韓国料理のひとつ。ピリ辛の味付けが食欲を刺激します。給食では、世界の料理も取り入れています。 |
| | ヤンニョムチキン | 鶏もも肉 | | | | 片栗粉 じゃがいも 上白糖 はちみつ | 揚げ油 | 27.9 g | |
| | おろし和え | | | ほうれん草 人参 | キャベツ きゅうり えのきたけ 大根 | | | 26.4 g | |
| | 白菜スープ | 油揚げ | | 人参 | 干椎茸 しめじ 白菜 | | | 2.0 g | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| 13 水 | 抹茶揚げパン | | | | | コッペパン 上白糖 | 揚げ油 | 733 kcal | 5月は新茶の季節。2日は文部省唱歌「茶摘み」の歌詞にも出てくる八十八夜です。新茶に因んで、抹茶の揚げパンです。 |
| | コーンポテト | ベーコン | | 人参 パセリ | 玉ねぎ コーン | じゃがいも | 有塩バター | 30.0 g | |
| | ツナサラダ | ツナ フレーク | 乾燥わかめ | 人参 | キャベツ きゅうり | | | 21.4 g | |
| | 水菜のはりはりスープ | 豚もも肉 | | 水菜 人参 | 大根 | | | 3.2 g | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| 14 木 | ごはん | | | | | 精白米 | | 724 kcal | 給食室の大きな釜でさばのみそ煮を作ります。臭み消しに生姜を入れて、じっくりコトコト煮込みます。 |
| | さばのみそ煮 | さば みそ | | | しょうが | 三温糖 | | 33.9 g | |
| | 土佐酢和え | かつお節 | 乾燥わかめ | 人参 | キャベツ きゅうり | 三温糖 | | 23.5 g | |
| | むらくも汁 | 木綿豆腐 たまご | | 人参 ほうれん草 | 玉ねぎ | 片栗粉 | | 2.9 g | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| 15 金 | ごはん | | | | | 精白米 | | 714 kcal | 春の食材には苦味を感じるものが多くあります。「ふき」もそのひとつ。苦味は老廃物を体外に排出する働きがあります。 |
| | ささみフライ | 若鶏ささみ肉 | | | | 小麦粉 パン粉 | 揚げ油 | 33.6 g | |
| | ふきの煮物 | 油揚げ 豚もも肉 さつま揚げ | | 人参 | ふき 干椎茸 | こんにゃく 三温糖 | サラダ油 | 19.0 g | |
| | せんべい汁 | 鶏むね肉 油揚げ | | 人参 | 大根 しめじ 長ねぎ | かやきせんべい | | 2.1 g | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| 18 月 | ごはん | | | | | 精白米 | | 707 kcal | 切干大根は大根を細く切って、乾燥させたものです。乾燥させることで長期保存できるものがたくさんあります。 |
| | 厚揚げのカレー炒め | 豚もも肉 生揚げ | | 人参 ピーマン | 玉ねぎ | 三温糖 片栗粉 | サラダ油 | 29.3 g | |
| | 磯香サラダ | | 刻みのり | ほうれん草 人参 | もやし | 上白糖 | ノンエッグマヨ | 23.4 g | |
| | 切干大根のみそ汁 | 油揚げ みそ | | 人参 | 切干大根 キャベツ 長ねぎ | | | 2.3 g | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |

※お米は軽井沢産つきあかりを使用しています。

※献立は都合により変更になることがあります。(くだものは予定です)

5月 食育たより

新生活の「疲れ」が出ていませんか？

風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。



| | | |
|---|---|--|
| <h3>食事</h3> <p>朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。</p> | <h3>睡眠</h3> <p>早寝・早起きを心がけましょう。</p> <p>朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。</p> | <h3>運動</h3> <p>日中は元気に体を動かしましょう。</p> <p>適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。</p> |
|---|---|--|

新茶の季節です！

5月2日は八十八夜です。立春（2月4日ごろ）から数えて88日目の日にあたり、霜が降りなくなり気候が安定する時期として、昔から農作業を始める目安とされてきました。八十八夜といえば、「夏も近づくと八十八夜〜♪」という茶摘み歌が知られていますが、茶畑では新茶の収穫時期を迎えます。八十八夜に摘んだ新茶を飲むと長生きするといった言い伝えがあるように、お茶には健康に役立つ成分がたくさん含まれています。急須でお茶をいれる機会が少なくなっていますが、この時期だけの新茶を楽しんでみませんか？



お茶に含まれる成分と健康効果

| | | | | |
|--|--|--|--|---|
| <h4>カテキン類</h4> <ul style="list-style-type: none"> ★抗酸化作用 ★殺菌作用 ★口臭・虫歯予防 | <h4>テアニン</h4> <ul style="list-style-type: none"> ★リラックス効果 | <h4>ビタミンC</h4> <ul style="list-style-type: none"> ★抗酸化作用 ★風邪予防 ★肌を健康に保つ | <h4>フッ素</h4> <ul style="list-style-type: none"> ★虫歯予防 | <h4>カフェイン</h4> <ul style="list-style-type: none"> ★疲労回復 ★眠気を覚ます <p>※とり過ぎに注意が必要です。</p> |
|--|--|--|--|---|