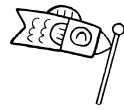




# 5月予定献立表



今月の食生活目標

富士見中学校

## バランスのよい食事をしよう

### バランスのよい食事ってどんな食事？

難しく考えることはありません。主食・主菜・副菜・汁物をそろえて食べると自然にバランスのよい食事になります。これは献立を考えるときの基本になるので、ぜひ覚えましょう。調理方法のバランスも大切です。揚げ物ばかりの食事は、脂質の取りすぎになります。また、肉ばかりではなく魚や卵を主菜にした食事もしましょう。

日曜日	献立(牛乳は原則として毎日つきます) 太字は「かみかみメニュー」						給食に使われる食品						栄養量			
	主食	牛乳	主菜	副菜	汁物	デザート その他	血や肉になる		体の調子を整える		力や熱になる		エネルギー kcal	タンパク質 g		
							1群	2群	3群	4群	5群	6群			脂質 g	塩分 g
6 金	ビザトースト			アスパラとポテトのそぼろ和え	野菜スープ	プリン	ベーコン 豚肉	牛乳 チーズ 生クリーム	ピーマン パセリ 人参 アスパラ 小松菜	玉葱 生姜 もやし	パン 砂糖 じゃがいも 片栗粉 プリンの素	油	876 kcal	33.2 g	32.6 g	3.5 g
9 月	山菜ご飯		子どもの日献立		おかひじきのすまし汁	柏餅	鶏肉 油揚げ ししゃも 卵 ハム	牛乳 青海苔 ヨーグルト	人参 椎茸 山菜 きゅうり キャベツ えのき おかひじき	ご飯 砂糖 じゃがいも 小麦粉 ふ 柏餅	油 マヨネーズ	863 kcal	31.2 g	26.5 g	2.5 g	
10 火	ご飯		きんぴらバーグ	ごまサラダ	じゃがいもと厚揚げの味噌汁		豚肉 豆腐 卵 厚揚げ 鰹節	牛乳	人参 小松菜	玉葱 大根 ごぼう 水菜 レタス えのき キャベツ	ご飯 じゃがいも パン粉 砂糖 片栗粉	ごま油 ごま	843 kcal	35.8 g	25.2 g	3.1 g
11 水	五目にゆうめん		剣海老の唐揚げ	おひたし	にゅうめんの汁	抹茶 蒸しパン	鶏肉 卵 油揚げ かまぼこ 海老 小豆	牛乳	人参 小松菜 ほうれん草	椎茸 長葱 もやし キャベツ 玉葱	麵 小麦粉 砂糖 片栗粉	油	916 kcal	35.5 g	17.8 g	5.7 g
12 木	菜飯		卵焼き肉じゃが	小松菜と油揚げの煮浸し			卵 ハム 油揚げ 豚肉	牛乳 しらす	人参 にら 小松菜 さやいんげん	もやし 玉葱 椎茸	ご飯 砂糖 じゃがいも 白滝	油	853 kcal	32.9 g	23.9 g	2.1 g
13 金	シナモン揚げパン		鮭のムニエル	アスパラソテー	かぶのスープ	果物	鮭 ベーコン	牛乳	アスパラ ほうれん草	玉葱 コーン こかぶ 椎茸 果物	パン 砂糖 小麦粉	油 バター	882 kcal	36.3 g	33.2 g	3.4 g
16 月	ご飯		ふりかけ鰹の新玉ソース	ごま和え	凍り豆腐の味噌汁		鰹節 ふりかけ	牛乳	大葉 ほうれん草 小松菜	生姜 玉葱 にんにく もやし 大根 えのき 長葱	ご飯 砂糖 片栗粉	油 ごま	779 kcal	37.9 g	20.0 g	3.1 g
17 火	カレーライス		シーフードカレー	アスパラとツナのサラダ		ヨーグルト ゼリー	鶏肉 海老 いか ホタテ ツナ	牛乳 寒天 チーズ 生クリーム ヨーグルト	人参 生姜 にんにく 玉葱 レモン きゅうり キャベツ	ご飯 じゃがいも ジャム 砂糖	油	861 kcal	28.1 g	23.3 g	3.3 g	
18 水	塩タンメン		歯の日(8がつく日)		タンメンの汁	剣先するめ	豚肉 するめ	牛乳	人参 グリーンピース	コーン にんにく キャベツ もやし 大根 玉葱 たけのこ 生姜 セルリー 椎茸 長葱	麵 餃子の皮	油 カシューナッツ	835 kcal	34.7 g	24.1 g	5.3 g
19 木	ご飯		毎月19日は食育の日		けんちん汁		凍り豆腐 卵 ツナ 油揚げ 豆腐	牛乳 ひじき ほうれん草	人参 にら ほうれん草	キャベツ 椎茸 ごぼう 水菜 キャベツ きゅうり 大根	ご飯 砂糖 こんにゃく 里芋	マヨネーズ 油	770 kcal	27.7 g	25.8 g	2.7 g
20 金	コッペパン		ポテトとウィンナーのチリソース	青じそサラダ	コーンポタージュ		ウィンナー かにかま	牛乳	ピーマン パセリ	生姜 にんにく もやし 玉葱 きゅうり キャベツ コーン	パン じゃがいも 砂糖	油	906 kcal	30.5 g	34.8 g	4.8 g

23	月	炒飯	鶏肉の韓国焼き	ビーフンサラダ	豆腐スープ		焼豚 鶏肉 卵 豆腐 ハム	牛乳	人参 小松菜	玉葱 コーン きゅうり えのき にんにく 長葱 キャベツ 生姜	ご飯 ビーフン 砂糖	油 ごま	764 kcal 37.1 g 22.7 g 3.3 g
24	火	ご飯	竹輪の蒲焼	鶏肉と筍の旨煮	すいとん汁		竹輪 鶏肉	牛乳	にら 水菜 人参	新たけのこ 椎茸 ふき 大根 白菜 長葱	ご飯 砂糖 小麦粉 水飴 片栗粉 こんにゃく	油 ごま	793 kcal 27.5 g 16.6 g 3.5 g
25	水	ソフト麺	ミートソース	フレンチサラダ	手作りチーズケーキ		豚肉 鶏肉	牛乳 カシューチーズ 加工チーズ 生クリーム	人参 トマト アスパラ	生姜 玉葱 コンブ キハダ きゅうり レモン ブルベア マッシュルーム	麺 砂糖 小麦粉	オリーブ油 油	941 kcal 33.8 g 31.0 g 4.9 g
26	木	ご飯	鯖の味噌煮	はりはり漬け	吉野汁	果物	鯖 油揚げ 豆腐 竹輪	牛乳 わかめ	人参 小松菜	生姜 白菜 ごぼう 大根 切り干し大根 果物	ご飯 砂糖 こんにゃく	ごま	780 kcal 33.3 g 20.7 g 3.2 g
27	金	米粉パン	サラダコロッケ	ノンオイルサラダ	あさりスープ		ハム かにかま 卵	牛乳	人参 パセリ ほうれん草	玉葱 コーン セルリー きゅうり レタス マッシュルーム	パン じゃがいも 小麦粉 パン粉	油 マヨネーズ	826 kcal 23.0 g 32.8 g 2.9 g
30	月	すき焼き丼	すき焼き丼の具	安倍川ポテトミニトマト	もずく汁		牛肉 焼豆腐 きなこ	牛乳 もずく	人参 ほうれん草	玉葱 長葱 えのき しめじ ミニトマト	ご飯 白滝 じゃがいも 片栗粉	油	864 kcal 34.1 g 25.6 g 2.8 g
31	火	ご飯	鱈の塩焼き	五目きんぴら	きつね汁	抹茶ミルク	鱈 豚肉 油揚げ	牛乳 生クリーム	さやいんげん 小松菜 人参	ごぼう 蓮根 椎茸 玉葱 大根 えのき	ご飯 こんにゃく 砂糖 甘納豆	ごま油	825 kcal 34.8 g 22.5 g 2.1 g

献立は都合により変更することがあります。

中学生の栄養量目標値は

エネルギー 850 kcal、たんぱく質 19～35 g、脂質 23.6～28.3 g、塩分は 3.0 g 以下です。

5月の平均栄養価は

エネルギー 843 Kcal、たんぱく質 32.6 g、脂質 25.5 g、塩分 3.5 g です。

出典：食育フォーラム4月号

## 朝ごはん 体と脳に LOVE 注入!

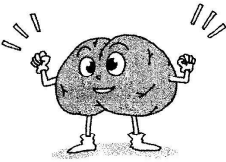
朝ごはん、しっかり食べていますか。

理想は「主食＋主菜＋副菜＋汁物」です。とくに体力テストや試合のときには油っぽくないものを選び、エネルギー源となる主食の炭水化物をしっかり食べるようにしましょう。

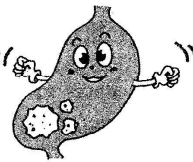


### 朝食の効果

体を目覚めさせ、脳のはたらきも活発にする。



体温が上がり、体の動きがスムーズになる。



胃や腸を刺激し、排便をうながす。



健康的な生活リズムをつくることできる。

### 朝食

#### 毎日食べていますか?

富士見町学校栄養士会では毎年、小学5年生と中学2年生を対象に食生活アンケートを行っています。その中で朝食についていくつか質問をしていますが、昨年の調査結果から「朝食を毎日食べる生徒」が84%しかいないことが分かりました!!! とても残念な結果です。一生で一番成長する小中学生にとって、朝食抜きは成長の妨げになります。とにかく毎日食べる習慣をつけましょう!



「朝食を食べれば朝も起きて元気がいいよ!」というそのあなた!! それはズバリ思い込みです! 朝食を食べない生活に体が慣れてしまっただけのこと……。1日2食の生活は、本来、3食でとる栄養素を2食でとらなければならないために、1食分の食事が気づかないうちに多くなり過ぎ、肥満につながる可能性があります。逆に、ダイエットのために2食に減らした場合は食事も抑えがちになるため、ビタミン・無機質などの栄養素が不足してしまう危険性があります。

何年か前に朝食を抜く健康法が話題になりましたが、おすすめできません。特に成長期である中学生に適しているとは言えません。朝食を抜くメリットよりも、朝食を食べるメリットの方がはるかに大きいからです。