



今月の食生活目標

バランスの良い食事をしよう!

新学期がスタートしてから、早くも1ヶ月が経ちました。新しい学年やクラスにはもう慣れましたか? 4月に頑張り過ぎて、何だか気分も体調もすぐれない・・・なんてことはありませんか? そんな時は、

まず早起きと一日三回の食事を決まった時間に食べることを意識してみましょう。元気の源は食事と生活リズムから!

給食から学ぼう



朝



ごはん 毎日野菜 プラスして みんなで食べると 元気がアップ!

【郷土食の日】・・・毎月第三月曜日に地場産物や郷土料理を献立に取り入れます。場合によっては、第三月曜以外で実施することもあります。

【季節の行事食、伝統食】・・・四季がはっきりしていて豊かな自然に恵まれた日本には、季節の行事にちなんだ行事食や伝統的な食文化がたくさんあります。給食でも出来るだけ体験できるように献立を考えます。



5月の献立ここがポイント!

☆栄養バランスを大切に成長期を意識した食品を組み合わせ献立を考えました。

☆新緑のさわやかな季節は活動も盛んになり食欲も旺盛。チャレンジのこの時期は偏食を直すのにもいい季節です。いろいろな食品との出会いを大切に苦手なものも食べてみましょう。

【5月の旬】

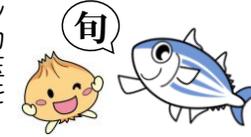
コーレ・たけのこ・ふき・よもぎなどの山菜 きぬさや 新じゃがいも 春キャベツ 新玉ねぎ 新生姜 ほうれん草 アスパラガス 甘夏 ジューシーオレンジ 新茶 カツオ アサリ キス など

1日は朝ごはんから始まる

朝ごはんを食べると、エネルギーや栄養素を補給することができます。さらに体温を上げて脳や体を目覚めさせて、活動できる状態に切りかえます。また、胃や腸の動きをよくして排便を促し、便秘の予防に役立ちます。

1日を元気に始めるために、朝ごはんは欠かすことができません。毎日必ず、朝ごはんを食べてから登校するようにしましょう。

Table with columns: 予定献立 (Main Dish, Milk, Side Dish), 給食に使われる食品 (Food groups: Blood/Meat, Body Balance, Warmth), 栄養量 (Energy, Protein, Fat, etc.), and ひとことメモ (Notes and illustrations). Rows include dates from 1st to 13th, with special days like 'Children's Day' and '70th Anniversary'.

14	水	ラーメン	肉味噌ラーメンの具 わかめサラダ マーラーカオ	豚ひき肉 米みそ たまご	牛乳 わかめ クリーム	人参 ピーマン	しょうが、にんにく、玉葱、緑豆もやし、干し椎茸、キャベツ、きゅうり	ラーメン 三温糖 片栗粉 薄力粉	油	802 kcal 27.7 g 24.8 g 2.5 g	 給食の麺は6種類! 給食では、ソフト麺、ラーメン、タンメン、うどん、きしめん、にゅうめんの6種類の麺が登場します♪
15	木	ご飯	鯉の新玉ソース つぼ漬け和え こぎつね汁	かつお 油揚げ かつお節	牛乳	しそ葉 人参 小松菜	生姜、玉葱、にんにく、キャベツ、大根、たくあん漬	米 片栗粉 三温糖	油	706 kcal 34.1 g 18.9 g 2.5 g	旬のコラボレーション♪唐揚げにした旬のカツオに同じく旬の新玉ねぎで作ったソースをかけていただきます。 
16	金	コッペパン	タンドリーチキン さきいかサラダ クリームシチュー	鶏肉 さきいか	牛乳 ヨーグルト	人参 かぶ(葉) 小松菜	にんにく、大根、きゅうり、キャベツ、玉葱、ぶなしめじ、かぶ	コッペパン 上白糖 薄力粉 じゃがいも	油 バター	752 kcal 37.6 g 27.9 g 3.8 g	さきいかを入れたサラダはよく噛んで食べることが出来ます。しっかり噛んで食べることで丈夫で健康な歯を育てることにつながります。 
19	月	ご飯	コーレと凍り豆腐のたまごとし キャベツのピリ辛和え 鶏ごぼう汁	凍り豆腐 鶏肉 かつお節 たまご 木綿豆腐	牛乳 塩昆布	人参 コーレ よ	しいたけ、キャベツ、きゅうり、緑豆もやし、ごぼう、玉葱、えのきたけ、ねぎ	米 三温糖 上白糖	油	656 kcal 29.6 g 16.1 g 2.4 g	旬  よ 町内の全小中学校で、諏訪地域・富士見町の郷土食を味わう日です。1回目の今日は町内産のコーレと長野県の郷土食凍り豆腐を使った卵とし。コーレは、地域によってはウルイヤギボシとも呼ばれています。
20	火	わかめご飯	とり肉のさっぱり煮 マカロニサラダ 新じゃがと新玉ねぎのみそ汁	鶏肉 たまご ロースハム 米みそ	牛乳 ヨーグルト 煮干し わかめ ご飯の素	人参 小松菜	生姜、キャベツ、きゅうり、玉葱、ねぎ	米 上白糖 マカロニ じゃがいも	エッグクア	745 kcal 36.5 g 20.2 g 3.6 g	新玉ねぎと新じゃがは、みずみずしくて、甘いのが特徴です。この時期にしか食べられないおいしさです☆ 
21	水	豚玉うどん	豚玉うどんの具 昆布とチーズのサラダ 豆腐ドーナツ	豚肉 たまご 木綿豆腐 きな粉	牛乳 塩昆布 チーズ	人参 三つ葉	しいたけ、たけのこ、キャベツ、きゅうり	うどん 片栗粉 上白糖 薄力粉 ドーナツ シュガー	油	862 kcal 33.5 g 27.0 g 2.9 g	豆腐を使ったヘルシーなドーナツを作ります。外はカリッと、中はふわふわになるように丁寧に揚げます☆ 
22	木	カレーライス	富士見中特製カレー フレンチサラダ カルピスゼリー	鶏肉	牛乳 チーズ 乳酸菌 飲料 クリーム	人参 トマト缶 乾燥パセリ	玉葱、にんにく、生姜キャベツ、きゅうり、大根、マンゴーチャツネ	米 じゃがいも 上白糖	油	775 kcal 26.0 g 23.4 g 2.4 g	富士見中のカレー作りは玉ねぎを、あめ色になるまで1時間以上炒めることから始まります。 
23	金	コッペパン	クリスピーチキン キャベツのマリネ ポテトスープ	鶏肉 たまご ベーコン	牛乳	人参 小松菜	にんにく、キャベツ、きゅうり、緑豆もやし、玉葱	コッペパン 上白糖 薄力粉 コーンフ레이크 じゃがいも	油	783 kcal 32.7 g 31.2 g 3.6 g	コーンフ레이크を砕いて、鶏肉にまぶして、サクサクのクリスピーチキンを作ります。クリスピーな食感を楽しみましょう。 
26	月	ご飯	手作り春巻き コーンとわかめのサラダ 中華スープ	豚肉 木綿豆腐	牛乳 わかめ	人参 小松菜	生姜、たけのこ、緑豆もやし、きくらげ、キャベツ、きゅうり、コーン、白菜、玉葱、ぶなしめじ、ねぎ	米 春巻きの皮 春雨 三温糖 片栗粉 薄力粉	油	708 kcal 21.6 g 22.4 g 2.3 g	大きな春巻きは給食室の手作り。一つ一つ愛情込めて巻きます。 
27	火	ご飯	縞ほっけの照焼き ささみサラダ 小松菜と油揚げのみそ汁	ほっけ照り焼き 鶏ささみ 油揚げ 米みそ	牛乳 煮干し	人参 小松菜	生姜キャベツ、きゅうり、えのきたけ、玉葱、ぶなしめじ	米 三温糖	エッグクア	687 kcal 33.5 g 21.1 g 2.0 g	ほっけ 鮨 縞ほっけは、脂のりがよく、ジューシーで身がとてもやわらかい魚です。 
28	水	タンメン	野菜タンメンの具 だいこんサラダ 抹茶蒸しパン	豚肉 たまご 甘納豆	牛乳	人参 にら 小松菜	生姜、にんにく、玉葱、緑豆もやし、キャベツ、コーン、大根、きゅうり、メンマ	タンメン 薄力粉 上白糖	油	747 kcal 26.3 g 16.3 g 3.9 g	この季節は新茶の季節。春の豊かな光と温かさが茶葉の成長を促します。給食では抹茶蒸しパンを手作りします。 
29	木	ご飯	とり肉の海苔チーズ焼き かぶサラダ 豚汁	鶏肉 豚肉 木綿豆腐 米みそ	牛乳 刻みのり チーズ 煮干し	人参 小松菜	かぶ、キャベツ、きゅうり、生姜、大根、ごぼう、玉葱、ねぎ	米 じゃがいも こんにゃく	油	700 kcal 36.9 g 19.7 g 2.1 g	かぶの旬は、春と秋の2回あります。春もののかぶは、やわらかいのが特徴です。さっとゆでてサラダにいただきます。 
30	金	丸パン	チキンカツ 白星サラダ 全力豆乳スープ	鶏肉 たまご ベーコン 豆乳	牛乳	人参 ほうれんそう	コーン、キャベツ、きゅうり、玉葱、ぶなしめじ	丸パン 上白糖 薄力粉 パン粉 マカロニ じゃがいも	油	808 kcal 38.4 g 30.3 g 3.2 g	★チキンカツ…勝負に「勝つ」。パンに挟んでカツサンドにしても◎ ★白星サラダ…白星につながるように、星形のマカロニを入れました。 ★豆乳スープ…最後の大会に全力を投入!! 

☆献立は都合により変更することがあります。

イラストなど出典：少年写真新聞社・写真AC

中学生の栄養量目標値は

エネルギー830kcal、たんぱく質27.0～41.5g、脂質18.4～27.6g、食塩相当量は2.5g未満です。

★5月の平均栄養量は

エネルギー752Kcal、たんぱく質31.3g、脂質23.3g、食塩相当量2.9gです。

★4月の使用食材の産地等詳細につきましては、富士見中学校給食室までお問い合わせください。



5月上旬には、町政70周年記念給食を実施します。富士見の歴史や特色について知ることができ、子どもたちに食べてもらいたい人気メニューを期間中の献立に取り入れました。また、地場産物も多く使用する予定です！