



給食だより

令和6年5月
射水市立小杉南中学校

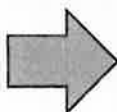
新年度が始まり約1か月が経ちました。新しい学年やクラスにはもう慣れましたか？この時期は「五月病」という言葉があるように、新しい環境の中でたまった疲れが出てくる頃で、体調を崩しやすい時期です。体調を崩さないためにも「生活リズムを整えること」が大切です。

生活リズムとは

私たちは、概日リズム（サーカディアンリズム）といって、日中は活動し、夜は休息するという体内時計をもっています。この体内時計は、夜ふかし等による睡眠不足や不規則な食生活により、乱れてしまうことがあります。この時計が乱れてしまうと、朝なかなか起きられなかったり、食欲がわなくなったりと体に不調が出てきます。



生活リズムを整えるためには…



栄養・休養・運動!!

朝・昼・夜の食事は決まった時間に食べるように心がけましょう。特に朝ごはんは、1日の始まりの食事です。しっかりと朝ごはんを食べて元気に登校しましょう!!

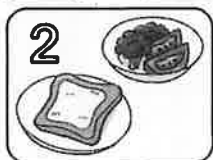
- 朝…早起きをして朝日を浴びる。
- 昼…日中は体を動かす。
- 夜…夜ふかしをしないで早めに寝る。

朝ごはんステップアップ 1・2・3

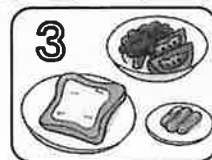
主食



主食 + 1品



主食 + 2品

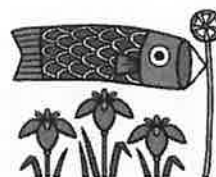


朝ごはんは主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵等のおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。



台湾パイナップルが給食に出ます

射水市が台湾士林区と友好提携していることから、射水市の給食に台湾パイナップルが寄贈されることになりました。16日の給食に台湾パイナップルがつかます。



5月 予定献立表



朝ごはんを食べて 元気に1日を スタートしよう!		1日(木)		2日(金) 《こどもの日献立》
		コッペパン 鶏肉の パン粉焼き ひじきサラダ カレーポトフ		ちらしずし ししゃもフライ2尾 水菜のお浸し すまし汁 こどもの日ゼリー
5日(月)	6日(火)	7日(水) 〈1・2年のみ〉	8日(木) 〈2年のみ〉	9日(金) 〈2年のみ〉
こどもの日	振替休日	ごはん えびシューマイ 3個 ビーフンソテー 豆腐とわかめの スープ	コッペパン ポークチャップ ブロッコリーサラダ 野菜スープ	ごはん 鯖のカレー焼き きんぴらごぼう じゃがいもの みそ汁
12日(月) 〈1・2年のみ〉	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
ごはん 厚揚げの ごまだれかけ 小松菜の おひたし キムチ汁	ごはん 鶏肉と大豆の みそがらめ ゆかり和え けんちん汁	ごはん 卵焼き 納豆和え 厚揚げの そぼろ煮	コッペパン かぼちゃコロッケ アスパラサラダ ミネストローネ	ごはん 千草焼き ひじきの炒め煮 豆腐のみそ汁 台湾パン
19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)
ごはん 鶏肉の照り焼き 水菜のお浸し すりみ汁	コッペパン カレーボール3個 コールスロー サラダ クリームシチュー	ごはん(少なめ) ちくわの 磯辺揚げ2本 即席漬け かやくうどん	ミニコッペパン チキンナゲット3個 ペンネの トマトソース フルーツポンチ	麦ごはん キーマカレー オムレツ 海藻サラダ
26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
ごはん 鶏肉のから揚げ はりはり漬け 根菜汁	スタミナ丼 ・ごはん ・肉の炒め物 ・ナムル ワンタンスープ	ごはん さばのみそ ホイル焼き のり和え 五目汁	コッペパン ハムステーキ 野菜ソテー 豆苗と卵のスープ	ごはん いわしの梅煮 変わり和え 豚汁

・牛乳は毎日付きます。・学校給食のごはんには、富富富を使用しています。



5月 予定献立表



射水市立小杉南中学校

日 (曜)	牛乳 【乳】	献立名		使用する食品名					
				赤		緑		黄	
				血や筋肉になるもの		体の調子を整えるもの		熱や力のもとになるもの	
		主食	副食	1群	2群	3群	4群	5群	6群
				魚・肉・豆・卵	牛乳・小魚 海苔	緑黄色野菜	その他の野菜	米・パン めん・いも	種実・ナッツ 油脂
1 (木)	○	コッペパン【乳】	鶏肉のパン粉焼き ひじきサラダ カレーポトフ【豚】	鶏肉 ウインナー	牛乳 ひじき	にんじん ブロッコリー	にんにく きゅうり キャベツ 枝豆 玉ねぎ	米粉パン パン粉 砂糖 マカロ	ごまドレッシング
2 (金)	○	ちらしずし	ししゃもフライ【魚卵】【魚:ししゃも】 昆布和え すまし汁 こどもの日ゼリー【果:りんご、レモン】	ししゃも 豆腐	牛乳 昆布 わかめ		キャベツ きゅうり もやし えのき ねぎ りんご果汁 レモン果汁	精白米 小細工麴 ゼリー	揚げ油
5 (月)		こどもの日							
6 (火)		振替休日							
7 (水)	○	ごはん	えびシューマイ【甲:えび】【魚:たら】 ピーマンソテー【豚】 豆腐とわかめのスープ【豚】	えび たら 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	たけのこ キャベツ 玉ねぎ しめじ ねぎ	精白米 ビーフン	サラダ油 ごま油
8 (木)	○	コッペパン【乳】	ポークチャップ【豚】【ト】 ブロッコリーサラダ 野菜スープ【豚】	豚肉 ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん	玉ねぎ コーン きゅうり キャベツ	コッペパン 砂糖	サラダ油
9 (金)	○	ごはん	さばのカレー焼き【魚:さば】 きんぴらごぼう じゃがいものみそ汁	さば	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	ごぼう 玉ねぎ	精白米 砂糖 じゃがいも	ごま油
12 (月)	○	ごはん	厚揚げのごまだれかけ 小松菜のおひたし キムチ汁【豚】【果:りんご】	厚揚げ 豚肉	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ 大根 白菜 玉ねぎ しめじ キムチ	精白米 砂糖 でんぶ	ごま
13 (火)	○	ごはん	鶏肉と大豆のみそがらめ ゆかり和え けんちん汁	鶏肉 大豆 豆腐	牛乳	にんじん	しょうが きゅうり キャベツ もやし 大根 しめじ ねぎ	精白米 砂糖 里芋	揚げ油
14 (水)	○	ごはん	卵焼き【卵】 納豆和え 厚揚げのそぼろ煮	鶏卵 納豆 鶏肉 厚揚げ	牛乳	小松菜 にんじん いんげん	キャベツ 玉ねぎ	精白米 こんにゃく 砂糖 でんぶ	サラダ油
15 (木)	○	コッペパン【乳】	かぼちゃコロッケ アスパラサラダ ミネストローネ【ト】	ウインナー	牛乳	かぼちゃ アスパラガス トマト ブロッコリー	カリフラワー コーン きゅうり キャベツ 玉ねぎ	コッペパン じゃがいも 砂糖	揚げ油 サラダ油
16 (金)	○	ごはん	干草焼き【卵】 ひじきの炒め煮 豆腐のみそ汁 台湾パイン【果:パイン】	鶏卵 大豆 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	しめじ ねぎ 台湾パイン	精白米 こんにゃく 砂糖	サラダ油
19 (月)	○	ごはん	鶏肉の照り焼き 水菜のお浸し すりみ汁【魚:すりみ】	鶏肉 いわし 豆腐	牛乳	水菜 にんじん	キャベツ 大根 白菜 えのき ねぎ	精白米	
20 (火)	○	コッペパン【乳】	カレーボール【ト】【果:りんご】【豚】 コールスローサラダ クリームシチュー【乳】【豚】	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん ブロッコリー	りんご キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ しめじ	コッペパン じゃがいも 小麦粉	揚げ油 バター
21 (水)	○	ごはん(少なめ)	ちくわの磯辺揚げ【魚:ちくわ】 即席漬 かやくうどん【豚】	ちくわ 油揚げ	牛乳 青のり	にんじん	キャベツ きゅうり しいたけ 玉ねぎ ねぎ	精白米 小麦粉 うどん	揚げ油
22 (木)	○	ミニコッペパン【乳】 ペンネのトマトソース【豚】【ト】	チキンナゲット フルーツポンチ (ぶどうゼリー、はちみつレモンゼリー) 【果:もも・パイン・みかん・ぶどう・レモン】	鶏肉 豚肉	牛乳	トマト ブロッコリー	玉ねぎ 黄桃 パイン 和梨 みかん ぶどう果汁 レモン果汁	コッペパン ペンネ はちみつ 砂糖	サラダ油
23 (金)	○	麦ごはん	キーマカレー【ト】 オムレツ【卵】 海藻サラダ	鶏肉 鶏卵	牛乳 海藻	にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ コーン きゅうり キャベツ	精白米 麦 じゃがいも	カレーうどん 和風ドレッシング
26 (月)	○	ごはん	鶏肉のから揚げ はりはり漬 根菜汁	鶏肉	牛乳	小松菜 にんじん	しょうが キャベツ 切り干し大根 ごぼう 大根 ねぎ	精白米 でんぶ 砂糖 こんにゃく	揚げ油
27 (火)	○	スタミナ丼 ・ごはん	スタミナ丼・肉の炒め物【豚】 ・ナムル ワンタンスープ【豚】	豚肉	牛乳	にんじん にら	にんにく しょうが 玉ねぎ きゅうり コーン もやし しいたけ たけのこ 白菜 ねぎ	精白米 砂糖 ワンタン	サラダ油 ごま油
28 (水)	○	ごはん	さばのみそホイル焼き【魚:さば】 のり和え 五目汁	さば 油揚げ 鶏卵	牛乳 のり	小松菜 にんじん	キャベツ 大根 白菜 ねぎ	精白米	
29 (木)	○	コッペパン【乳】	ハムステーキ【豚】 野菜ソテー 豆苗と卵のスープ【卵】【豚】	ハム 豆腐 鶏卵	牛乳	赤パプリカ アスパラガス にんじん 豆苗	キャベツ 玉ねぎ	コッペパン	サラダ油
30 (金)	○	ごはん	いわしの梅煮【魚:いわし】【▲魚卵】 変わり和え 豚汁【豚】	いわし 豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり たくあん ごぼう 大根	精白米 里芋	

今月の地場産物は 牛乳 ごはん 大豆 小松菜 水菜 にら の使用を予定しています。

■アレルギー等表示のお知らせ■

次の食品が含まれる場合、献立名の横に印を付けましたので参考にして下さい。

▲:漁法や個体により、まれに含まれる可能性があるものについては▲を付けてあります。

【卵】:鶏卵 【乳】:牛乳・乳製品 【豚】:豚肉 【甲】:えび・かに 【軟】:いか・たこ 【魚】:魚類

【魚卵】:魚卵 【山芋】:やまいも 【ナ】:種実・木の実(ごま除く) 【ト】:トマト 【果】:くだもの