



# 給食だより

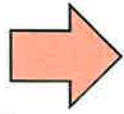
令和8年5月  
射水市立小杉南中学校

## 生活リズムとは

私たちは「サーカディアンリズムがいじつ（概日リズム）」と呼ばれる、およそ24時間周期で働く体内時計を持っています。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、食欲がわか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...



- 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。



## 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!!



## 朝ごはん 何を食えばいいのかな？

- ① 主食: 炭水化物が多い⇒エネルギー源に
- ② 主菜: たんぱく質が多い⇒体を作る
- ③ 副菜: ビタミン、ミネラルが豊富  
⇒体の調子を整える
- ④ 汁物等: 水分を補給する役割がある  
①～③で足りない栄養素を補う

③副菜 野菜、果物 等 	②主菜 魚料理、肉料理、卵料理 等 
--------------------	--------------------------

①主食 ごはん、パン、めん類 等 	④汁物 みそ汁、スープ、牛乳 等 
-------------------------	-------------------------

朝ごはんはバランスが大切  
①～④をそろえましょう!



# 5月 予定献立表



朝ごはんの効果				1日(金) 《こどもの日献立》
体や脳のエネルギーになる 	体温が上がる 	脳の働きが活発になる 	排便を促す 	わかめごはん ししゃもフライ 2尾 おひたし すまし汁 クリームソーダ風ゼリー
4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
みどりの日	こどもの日	振替休日	コッペパン 鶏肉のパン粉焼き ひじきサラダ ポトフ	ごはん さばのカレー焼き 五目大豆 そうめん汁
11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
スタミナ丼 ・ごはん ・肉の炒め物 ・ナムル 春雨スープ	ごはん 鶏肉の照り焼き コーン和え 若竹汁	ごはん 鮭の マヨネーズ焼き 大根サラダ すりみ汁	ミニコッペパン 揚げぎょうざ 3個 ビーフンソテー キムチ汁	麦ごはん オムレット ブロッコリーサラダ キーマカレー
18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)
ごはん 鰯の南蛮漬け はりはり和え 五目汁	ミニコッペパン カレーボール 3個 ペンネの トマトソース フルーツポンチ	ごはん(少なめ) ちくわの石垣揚げ 2本 昆布和え かやくうどん	コッペパン ハムステーキ コールスローサラダ クリームシチュー	ごはん 鶏肉と大豆の 揚げがらめ 中華サラダ ニラと卵のスープ
25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
ごはん 厚揚げの ごまだれがけ ゆかり和え 豚汁	ごはん 鶏肉のから揚げ 野菜炒め ワンタンスープ	ごはん いわしのおろし煮 変わり和え けんちん汁	コッペパン ハンバーグ ケチャップソース アスパラサラダ 野菜スープ	ごはん 卵焼き 即席漬け 里芋と厚揚げの そぼろ煮

・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



日(曜)	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		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
牛乳【乳】	主食	副食	魚・肉・豆・卵	牛乳・小魚・海そう	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 (金)	わかめごはん <b>こどもの日献立</b>	ししゃもフライ【魚:鮭】 おひたし すまし汁 クリームソーダ風ゼリー(豆乳クリーム使用) (卵・乳不使用) 【果:メロン果汁】【豚】	ししゃも 豆腐 豆乳	牛乳 わかめ	小松菜	キャベツ もやし しめじ ねぎ メロン	精白米 麸 砂糖	揚げ油
4 (月)	みどりの日							
5 (火)	こどもの日							
6 (水)	振替休日							
7 (木)	コッペパン【乳】	鶏肉のパン粉焼き ひじきサラダ 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 コーン	小麦粉 米粉 砂糖 パン粉 マカロニ	ごまドレッシング
8 (金)	ごはん	さばのカレー焼き 【魚:さば】【果:みかんの皮】 五目大豆【魚:さつま揚げ】 そうめん汁	さば 大豆 油揚げ	牛乳	にんじん	枝豆 玉ねぎ しいたけ ねぎ	精白米 こんにやく 砂糖 そうめん	サラダ油
11 (月)	スタミナ丼 ・ごはん	スタミナ丼 ・肉の炒め物【豚】 ・ナムル 春雨スープ【豚】【ト】	豚肉	牛乳	にんじん	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 白菜 たけのこ ねぎ	精白米 砂糖 春雨	サラダ油 ごま油
12 (火)	ごはん	鶏肉の照り焼き コーン和え 若竹汁	鶏肉 油揚げ	牛乳 わかめ	小松菜	コーン キャベツ たけのこ えのき ねぎ	精白米	
13 (水)	ごはん	鮭のマヨネーズ焼き【卵】【魚:鮭】 大根サラダ すりみ汁【魚:すりみ】	鮭 すりみ 豆腐	牛乳		大根 コーン きゅうり 白菜 ねぎ	精白米	マヨネーズ 青じそドレッシング
14 (木)	ミニコッペパン【乳】	揚げぎょうざ【豚】 ビーフンステーキ【豚】【ト】 キムチ汁【豚】【ト】	豚肉	牛乳	にら にんじん	玉ねぎ たけのこ キャベツ 白菜 もやし しめじ キムチ	精白米 小麦粉 ビーフン	揚げ油 サラダ油 ごま油
15 (金)	麦ごはん	オムレツ【卵】 ブロッコリーサラダ キーマカレー【ト】【果:レモン果汁】	鶏卵 鶏肉	牛乳	ブロッコリー にんじん	コーン きゅうり しょうが にんにく 玉ねぎ	精白米 麦 じゃがいも	和風ドレッシング カレールー
18 (月)	ごはん	鱈の南蛮漬【魚:鱈】 はりはり和え 五目汁	鱈 油揚げ	牛乳	小松菜 にんじん	玉ねぎ キャベツ 切り干し大根 しょうが ごぼう しめじ 大根 ねぎ	精白米 でんぶ 砂糖 里芋	揚げ油
19 (火)	ミニコッペパン【乳】 ペンネのトマトソース【ト】	カレーボール【ト】【果:りんご】【豚】 フルーツポンチ (ぶどう、はちみつレモンゼリー) 【果:みかん、パイン、もも、 バナナ、ぶどう、レモン果汁】	鶏肉	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	玉ねぎ みかん パイン 黄桃 バナナ ぶどう果汁 レモン果汁	コッペパン もち粉 パン粉 砂糖 へんね じゃがいも	ロード カレールー 揚げ油
20 (水)	ごはん(少なめ)	ちくわの石垣揚げ【魚:ちくわ】 昆布和え かやくうどん	ちくわ 油揚げ	牛乳 昆布	にんじん	キャベツ きゅうり もやし しいたけ 玉ねぎ ねぎ	精白米 小麦粉 うどん	ごま 揚げ油
21 (木)	コッペパン【乳】	ハムステーキ【豚】 コールスローサラダ【果:レモン果汁、ぶどう】 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	ブロッコリー にんじん	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	コールスロー ドレッシング バター
22 (金)	ごはん	鶏肉と大豆の揚げがらめ 中華サラダ ニラと卵のスープ【卵】【豚】【ト】	大豆 鶏肉 豆腐 鶏卵	牛乳	にんじん にら	しょうが もやし きゅうり 玉ねぎ コーン	精白米 米粉 砂糖 春雨 でんぶ	揚げ油 ごま油
25 (月)	ごはん	厚揚げのごまだれがけ 豚かり和え 豚汁【豚】	厚揚げ 豚肉	牛乳	にんじん	キャベツ もやし きゅうり 大根 ごぼう 白菜 ねぎ	精白米 砂糖 でんぶ	ごま
26 (火)	ごはん	鶏肉のから揚げ 野菜炒め【豚】【ト】 ワンタンスープ【豚】【ト】	鶏肉	牛乳	アスパラガス にんじん	しょうが もやし キャベツ コーン しいたけ たけのこ 白菜 ねぎ	精白米 でんぶ ワンタン	揚げ油 サラダ油
27 (水)	ごはん	いわしのおろし煮【魚:いわし】【▲魚卵】 変わり和え けんちん汁	いわし 豆腐	牛乳	にんじん	だいこん キャベツ きゅうり たくあん ごぼう ねぎ	精白米 里芋	
28 (木)	コッペパン【乳】	ハンバーグケチャップソース 【豚】【ト】【果:レモン果汁】 アスパラサラダ 野菜スープ	鶏肉 豚肉	牛乳	アスパラガス にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり 玉ねぎ コーン	精白米 砂糖 でんぶ	和風ドレッシング
29 (金)	ごはん	卵焼き【卵】 即席漬 里芋と厚揚げのそぼろ煮	鶏卵 鶏肉 厚揚げ	牛乳	にんじん いんげん	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	精白米 里芋 砂糖 こんにやく でんぶ	サラダ油

今月の地場産物は 牛乳 ごはん 小松菜 大豆 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