

[配布用 献立表]

大田区立糀谷中学校

2023年 5月 運動と栄養について知ろう

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
1月	麻婆豆腐丼	○	豚ひき肉、大豆、赤みそ、テンメンジャン、木綿豆腐	精白米、米粒麦、サラダ油、砂糖、でんぶん、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん、干し椎茸、ねぎ、にら	792 kcal
	パンバンジー		鶏成鶏肉ささ身	練りごま、砂糖、ごま	もやし、にんじん、きゅうり、ねぎ、しょうが	34.6 g
	青菜のスープ		無添加ベーコン		玉葱、チンゲン菜、もやし	25.2 g
2火	ちまき <small>競争の餅句メニュー</small>	○	豚肉	サラダ油、もち米、砂糖	しょうが、たけのこ、干し椎茸、大葉、にんじん	766 kcal
	豆腐の変わりスープ(大)		鶏肉、木綿豆腐、たまご	でんぶん、ごま油、ごま	干し椎茸、にんじん、玉葱、こまつな	30.7 g
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		もも缶、みかん缶、パイナップル缶	20.5 g
8月	高野豆腐の肉味噌丼	○	豚ひき肉、高野豆腐、八丁みそ	精白米、米粒麦、ごま油、砂糖、でんぶん	しょうが、にんにく、干し椎茸、大葉、たけのこ、にんじん、ねぎ	889 kcal
	春雨サラダ			はるさめ、ごま油、砂糖、白いりごま	にんじん、きゅうり、キャベツ、もやし	33.4 g
	わかめスープ		鶏肉、木綿豆腐、わかめ	ごま油、ごま	にんじん、ねぎ	29.5 g
	抹茶ミルクゼリー		粉寒天、豆乳、生クリーム、あずき(こし)	砂糖		
9火	ごはん	○		精白米、米粒麦		777 kcal
	鉄肥天		とびうおミンチ、絞り豆腐、たまご、白みそ	黒砂糖、米油	しょうが	32.9 g
	切干大根のサラダ			白いりごま、ごま油、砂糖	切干しだいこん、にんじん、きゅうり、もやし	23.4 g
	呉汁		鶏肉、厚削り、油揚げ、大豆、豆乳、白みそ、赤みそ	サラダ油、板こんにゃく	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ	
10水	ビスキュイパン	○	たまご	丸パン、有塩バター、上白糖、アーモンド、薄力粉		814 kcal
	ボルシチ		豚肉、生クリーム	サラダ油、薄力粉、じゃがいも、米粉	にんにく、セロリー、にんじん、玉葱、キャベツ	30.8 g
	フレンチサラダ			サラダ油、砂糖	にんじん、キャベツ、ホールコーン、玉葱	33.3 g
11木	スパゲティミートソース	○	豚肉、大豆、粉チーズ	スパゲッティ、オリーブ油、サラダ油	にんにく、セロリー、玉葱、にんじん、トマト缶	820 kcal
	春キャベツのスープ		無添加ベーコン	サラダ油	にんじん、キャベツ、こまつな	32.7 g
	アップルケーキ		たまご、牛乳	砂糖、薄力粉、グラニュー糖、粉糖	りんご	26.2 g
12金	ブルコギ丼	○	豚モモ	精白米、米粒麦、サラダ油、砂糖、白すりごま、ごま油、でんぶん(ジャガイモ)	にんにく、にら、にんじん、玉葱、もやし	842 kcal
	からしあえ				もやし、きゅうり、ぶなしめじ、にんじん	34.6 g
	豆腐ときのこのスープ		鶏肉、木綿豆腐	サラダ油	玉葱、えのきたけ、ぶなしめじ、こまつな	25.7 g
15月	豚キムチ丼	○	豚肉	精白米、米粒麦、サラダ油、砂糖、白すりごま、でんぶん(ジャガイモ)、ごま油	にんにく、玉葱、はくさい、にんじん、ねぎ、はくさい(キムチ漬け)、にら	768 kcal
	豆腐と卵のスープ		鶏肉、木綿豆腐、たまご	でんぶん(ジャガイモ)、ごま油	にんじん、玉葱、こまつな	30.5 g
	果物(りんご)				りんご	21.1 g
16火	ひじきごはん	○	鶏肉、芽ひじき、油揚げ、大豆(水煮)	精白米、米粒麦、サラダ油、砂糖、白いりごま	にんじん	831 kcal
	鶏肉と大豆の香り揚げ		大豆(水煮)、鶏肉、あおのり	でんぶん、米油、砂糖	しょうが	34.7 g
	野菜の甘酢和え			砂糖、白すりごま、ごま油	もやし、にんじん、きゅうり、はくさい	31.4 g
	きくらげスープ		絹ごし豆腐		きくらげ、ねぎ、こまつな	
17水	ミルクパン	○		ミルクパン		793 kcal
	ボークシチュー		豚肉、生クリーム	サラダ油、じゃがいも、バター、薄力粉、上白糖	にんにく、セロリー、にんじん、玉葱	25.1 g
	マセドアンサラダ			じゃがいも、サラダ油、砂糖	にんじん、きゅうり、ホールコーン缶	33.3 g
18木	ごはん	○		精白米、米粒麦		780 kcal
	魚の西京焼き		ぶり切り身、西京味噌		しょうが	32.7 g
	ツナ明日葉サラダ		ツナ	米油、サラダ油、ごま油、砂糖、白いりごま、白すりごま	キャベツ、にんじん、あしたば、もやし	29.6 g
	若竹汁		厚削り、わかめ		たけのこ、ねぎ	
19金	五目うどん	○	こんぶ、厚削り、鶏肉、油揚げ、焼き竹輪	冷凍うどん	にんじん、玉葱、ねぎ、こまつな	756 kcal
	いかのかりんとう揚げ		いか 短冊	でんぶん、米油	しょうが	33.5 g
	白玉フルーツポンチ			白玉粉	もも缶、みかん缶、パイナップル缶	21.4 g
22月	豚肉の生姜焼き丼	○	豚肉	精白米、米粒麦、サラダ油、砂糖、でんぶん	しょうが、玉葱、にんじん、ぶなしめじ	787 kcal
	ごま酢和え			上白糖、ごま油、練りごま	キャベツ、こまつな、もやし、にんじん	34.3 g
	にらたまスープ		たまご	でんぶん	玉葱、にら	22.8 g
23火	フィッシュバーガー	○	メルルーサ、たまご、スライスチーズ	丸パン、薄力粉、パン粉(生)、パン粉(乾燥)、ごま、黒いりごま、米油		889 kcal
	キャロットドレッシングサラダ			サラダ油、砂糖	もやし、キャベツ、きゅうり、にんじん、玉葱	38.2 g
	白いんげん豆のポタージュ		白いんげんまめ、牛乳(調理用)、生クリーム	サラダ油、さつまいも、バター	玉葱、パセリ	32.2 g

24 水	海南鶏飯 シンガポール料理	鶏肉	精白米、米粒麦、サラダ油、砂糖、ごま油	玉葱、にんにく、しょうが、ねぎ、キャベツ、きゅうり	797 kcal
	ビーフンスープ	豚肉	ビーフン	にんじん、もやし、ねぎ、こまつな、しょうが	30.5 g
	豆花	牛乳、豆乳、生クリーム	砂糖、黒砂糖		22.5 g
25 木	ツナピラフ	鶏肉、ツナ	精白米、米粒麦、米油、バター	にんじん、玉葱、ホールコーン缶、グリーンピース(冷凍)	874 kcal
	魚のピザソース焼き	メルルーサ、ミックスチーズ	サラダ油、砂糖	玉葱、青ピーマン	44.8 g
	マカロニスープ	鶏肉、レンズまめ(乾)	サラダ油、じゃがいも、ツイストマカロニ	キャベツ、パセリ	27.8 g
	果物(甘夏)			甘夏みかん	
26 金	カツカレー 体育祭応援メニュー	粉チーズ、鶏肉、たまご	精白米、米粒麦、サラダ油、じゃがいも、薄力粉、パン粉(乾燥)、パン粉(生)、米油	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、りんご	879 kcal
	茹で野菜和風ドレッシング		サラダ油、ごま油、砂糖、白すりごま	にんじん、きゅうり、もやし	35.2 g
	紅白ゼリー	乳酸菌飲料	砂糖		23.7 g
30 火	シーフードクリームパゲティ	無添加ベーコン、むきえび、いか、牛乳(調理用)、豆乳、生クリーム	サラダ油、スパゲッティ、バター、薄力粉	パセリ、にんにく、玉葱、にんじん、マッシュルーム(水煮)	841 kcal
	ビーンズサラダ	金時豆、ひよこめ	サラダ油、砂糖	にんじん、キャベツ、きゅうり、ホールコーン缶、玉葱	32.6 g
	紅茶ケーキ	たまご	薄力粉、バター、砂糖		31.9 g
31 水	ごはん		精白米、米粒麦		809 kcal
	さばのゴマ味噌焼き	まさば、赤みそ	上白糖、白いりごま、白すりごま		35.8 g
	磯香りとえ	刻みのり		キャベツ、こまつな、もやし、にんじん	29.1 g
	豚汁	厚削り、豚肉、油揚げ、白みそ、赤みそ	米油、つきこんにゃく	だいこん、にんじん、ねぎ	

給食だより

※献立は都合により変更になることがあります。

※上記に記載のほか、だし(昆布など)やスープ(鶏ガラや豚骨など)、調味料を使用しています。

暖かくさわやかな季節となりました。新しい学校、新しいクラスと慌ただしく4月が終わり、少しづつ落ち着いた生活を送れるようになった頃だと思えます。大田区では、毎年5月と10月を「早寝・早起・朝ごはん月間」としています。健康な生活のために、正しい生活習慣を身に付けていきましょう！

早起き	早寝	朝ごはん
		
朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。	睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。	夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

..... 朝ごはんの効果



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送られると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

朝食で3つのスイッチオン



体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

Q. 朝起きた時は、脳がエネルギー不足って本当？

A. 脳の重さは、体重の約2%しかありませんが、エネルギー消費量は体全体の約20%といわれていて、多くのエネルギーが必要です。脳は寝ている間も働いているため、朝起きた時はエネルギー不足に陥っています。脳のためにも栄養バランスのとれた朝食でエネルギーを補給しましょう。



私たちは1日3回食事を摂ることが多いです。「朝食～昼食」、「昼食～夕食」、「夕食～翌日の朝食」の中で、夕食～翌日朝食までの間の時間が1番長いです。そのため、朝食を食べる前は活動するためのエネルギーが不足しています。1日の活動を行うために、朝食を摂ることでエネルギーを補給することが大切です。

今月の給食費等諸費用の引き落としは

5月24日(水)です。