

給食だより

令和3年度5月号 大泉第二中学校

令和3年4月28日 校長 関 基雄
栄養士 小林 百合子



新年度が始まり1か月がたちました。新しい環境にも少しずつ慣れてきた頃でしょう。みなさんは、毎日きちんと朝ごはんを食べていますか？ 元気に1日を過ごすためには朝ごはんが大切です。朝ごはんを食べることで、生活リズムも整いますので、しっかり食べて、元気な毎日を送りましょう。

脳のエネルギーになる

朝食を食べて元気にすごそう！

朝ごはんを食べると体温が上がり、体全体が目覚めて元気に活動することができます。脳の活動に必要なエネルギーであるブドウ糖も補給され、集中力が高まります。また、よくかんで食べることで脳や消化器も目覚め、朝の排便にもつながります。規則正しい生活を送るためにも、朝ごはんは欠かせません。

体が目覚める

体温が上がる

排便を促す

血流がよくなる



朝ごはんをおいしく食べるためには...

早起きをする



早く起きると時間に余裕ができ、おなかもすきます。

時間を決める



同じ時間に食べると、次第に習慣になります。

夜食は食べない



夜遅くに食べると、朝に食欲がわかきません。

お知らせ



5月(1年生は6月)より、給食費の口座引き落としが始まります。今月の引き落とし日は17日です。前日までに口座へのご入金をお願いいたします。

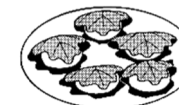
また、手数料が10円かかりますので、振り込む際は10円を足して振り込んでくださいますよう、重ねてお願いいたします。

※給食費はすべて食材費に充てられます。

その他の光熱費・人件費等は都または区の予算で賄われています。



の献立より



◇6日(木) 端午の節句

ご飯・柏餅風ハンバーグ・土佐酢和え・キャベツとたまねぎの味噌汁

5月5日の端午の節句にちなんで献立です。給食では、健やかな成長を願って食べる柏餅にちなんで、しそを柏の葉に見立てて“柏餅風ハンバーグ”を作ります。



◇7日(金) 八十八夜

たけのこ寿司・水菜と豚肉のはりはり汁・抹茶蒸しパン

八十八夜は、立春から数えて88日目をいいます。この日に摘み取られるお茶は、昔から不老長寿の縁起物として大切にされています。今年は、5月1日ですが、お休みのため7日にいたします。

給食では、八十八夜にちなんで、抹茶を使った“抹茶蒸しパン”を作ります。

◇18日(火) 旬の食材 えんどう豆

えんどう豆ご飯・鯉の揚げ煮・ピリ辛ごま和え・もやしのみそ汁

冷凍ものとは違い、旬のえんどう豆にはとても甘味があります。

今回は、えんどう豆を使い、えんどう豆ご飯にします。旬の食材をしっかり味わいましょう。

◇19日(水) 食育の日(毎月19日)

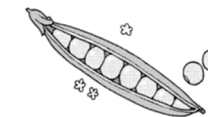
ツナカレー・わかめサラダ・ボルシチ

毎月19日は“食育の日”です。今年度は、世界の料理をテーマに給食を作る予定です。

4月は台湾のルーローハンでしたが、5月は“ウクライナ”がテーマです。ボルシチは世界三大スープの一つといわれていて、ロシアを代表する料理として知られていますが、もともとはウクライナ発祥の料理です。

初夏に美味しい食べ物を味わってみよう！

初夏に旬を迎える食べ物には、えんどう豆(グリーンピース)やアスパラガス、新じゃがいも、そら豆、鯉(かつお)、鰯(あじ)など様々な食べ物があります。旬のものは、おいしいだけでなく栄養価も高いです！この時季ならではの旬の味を積極的に楽しみましょう。



- ◇7日(金) たけのこ寿司(新たけのこ)
- ◇17日(月) 新じゃがいものそぼろ煮(新じゃがいも)
- ◇18日(火) えんどう豆ご飯・鯉の揚げ煮(えんどう豆・かつお)
- ◇21日(金) メロン
- ◇26日(水) まめまめコロッケ(えんどう豆)
- ◇27日(木) 鰯のチーズフライ(あじ)

日	曜	牛乳	令和3年度 5月献立表				6つの基礎食品とその働き					エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	
			主食	主菜	副菜	添え物	体の組織をつくる		健康を保持し・代謝を調節する		エネルギー源になる			効果的な エネルギー源
							たんぱく質	骨や歯の 成分になる	無機質	緑黄色野菜				
6	木	○	ご飯	柏餅風 ハンバーグ	土佐酢和え	キャベツと たまねぎのみそ汁	豚肉 豆腐 米みそ おかつ 油揚げ	牛乳	しそ 小松菜 にんじん	たまねぎ 干しいたけ しょうが 大根 もやし キャベツ	米 白粉 三温糖 でんぷん 上白糖	ごま ごま油	816	16.1
7	金	○	たけのご寿司		水菜と豚肉の はりはり汁	抹茶蒸しパン	鶏肉 凍り豆腐 たまご	牛乳 クリーム	にんじん きょうな	たけのこ 干しいたけ 白菜	米 三温糖 普通春雨 薄力粉 上白糖	バター	905	12.2
10	月	○	麦入りご飯	鯖の香り焼き	辛子醤油和え	豆腐とねぎの みそ汁	さば 豆腐 米みそ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	しょうが もやし ねぎ	米 大麦 三温糖	米油	793	15.4
11	火	○	チリビーンズライス		グリーンサラダ	清見オレンジ	豚肉 大豆	牛乳	にんじん トマト ピーマン	にんにく しょうが セロリー たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり 清見オレンジ	米 上白糖 三温糖	バター 米油	791	13.5
12	水	○	鶏ごぼうご飯	しらす入り 玉子焼き	ごま汁		鶏肉 たまご 豆腐 みそ	牛乳 しらす	にんじん 小松菜	ごぼう たまねぎ ねぎ 干しいたけ 大根	米 三温糖 じゃがいも こんにゃく	米油 すりごま	781	20.0
13	木	○	練馬スパゲッティ		ごぼうサラダ	さつまいもの トリュフ	ツナ	牛乳 のり クリーム	大根 にんじん	大根 キャベツ ごぼう きゅうり コーン たまねぎ	スパゲッティ 上白糖 でんぷん はちみつ さつまいも	オリーブ油 米油 ごま油 すりごま バター	884	13.1
14	金	○	野菜といかの かき揚げ丼		高野豆腐の みそ汁		いか 大豆 竹輪 凍り豆腐 米みそ	牛乳 あおのり ひじき わかめ	おかひじき にんじん 糸みつば	ごぼう たまねぎ 切干大根 ねぎ	米 薄力粉 でんぷん 上白糖	米油	836	12.3
17	月	○	ご飯	新じゃがいもの そばろ煮	キャベツの あっさり和え	のりの佃煮	鶏肉 竹輪 おかつ	牛乳 のり	にんじん さやいんげん 小松菜	しょうが たまねぎ キャベツ	米 三温糖 じゃがいも でんぷん	米油	748	13.0
18	火	○	えんどう豆ご飯	鯉の揚げ煮	ピリ辛ごま和え	もやしのみそ汁	かつお 米みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	グリーンピース しょうが 白菜 もやし ねぎ	米 でんぷん 三温糖	米油 ごま油 ごま	757	17.5
19	水	○	ツナカレードッグ		ポルシチ	わかめサラダ	ツナ 豚肉	牛乳 チーズ わかめ クリーム	にんじん トマト	にんにく たまねぎ きゅうり もやし キャベツ しょうが コーン レモン ビート	コッパパン 薄力粉 三温糖 じゃがいも	米油	759	16.5
20	木	○	麦入りご飯	肉豆腐	しょうが 醤油和え	お茶入り ふりかけ	おかつ 豚肉 豆腐 竹輪	牛乳 しらす	にんじん 小松菜	干しいたけ たまねぎ キャベツ しょうが	米 大麦 糸こんにゃく 三温糖 焼き豆	ごま	793	15.5
21	金	○	フルコギ丼		トックと白菜の スープ	メロン	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ もやし えのきだけ りんご しょうが にんにく たけのこ 白菜 ねぎ メロン	米 大麦 白滝 三温糖 トック	米油 ごま油 ごま	783	13.4
24	月	○	菜飯	ししゃもの 甘辛焼き	切干大根の 和え物	呉汁	鶏肉 大豆 米みそ	牛乳 ししゃも	にんじん 小松菜	切干大根 もやし キャベツ きゅうり 大根 ねぎ	米 三温糖 じゃがいも	米油 ごま油	760	18.3
25	火	○	五目うま煮丼		野菜の おかつ炒め	おかしな 目玉焼き	豚肉 かまぼこ 生揚げ いか	牛乳 粉寒天 脱脂粉乳	にんじん 青梗菜 小松菜	しょうが にんにく たまねぎ 干しいたけ たけのこ キャベツ にんにく かつお	丸パン じゃがいも マッシュポテト 薄力粉 パン粉	米油	790	15.2
26	水	○	丸パン	まめまめ コロック	千切りキャベツ	パイザンヌスープ	ウィンナー 小豆 大豆 ベーコン	牛乳	さやいんげん にんじん かぶ	たまねぎ とうもろこし キャベツ にんにく かつお	丸パン じゃがいも 薄力粉 パン粉	米油	898	13.2
27	木	○	ご飯	アジの チーズフライ	ブロッコリーの おひたし	沢煮碗	あじ おかつ 豚肉	牛乳 チーズ	パセリ ブロッコリー にんじん	大根 たけのこ	米 薄力粉 パン粉 上白糖	米油 ごま油	815	17.8
28	金	○	ジャージャー麺		にらとたまごの スープ		豚肉 大豆 米みそ 豆腐 たまご	牛乳	にんじん にら	きゅうり もやし ねぎ 干しいたけ たけのこ たまねぎ しょうが にんにく 白菜	蒸し中華種 三温糖 でんぷん	米油 ごま油	781	14.9
31	月	○	麦入りご飯	豚肉と生揚げの しょうが炒め	根菜の ごまみそ汁		豚肉 生揚げ 鶏肉 米みそ	牛乳	にんじん ピーマン 大根	たまねぎ キャベツ ごぼう 大根 ねぎ	米 大麦 三温糖 でんぷん こんにゃく じゃがいも	米油 ごま	893	15.1

* 食材料購入等の都合により、献立を変更する場合があります。

* コロナウィルスの影響で、給食当番はマスク・フェイスシールドを着用してください。
また、各自毎日清潔な給食用ナフキンを持参してください。

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	807	15.4	27.0	3.4	389	119	3.2	280	0.48	0.58	40	5.9
基準値	830	13~20%	20~30%	2.5	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7