

# 5月 給食献立表

## (Bグループ)

### 新潟市立亀田中学校

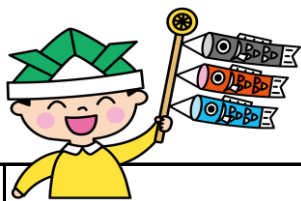


# 端午の節句のおはなし



毎年5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願う「端午の節句」です。中国から伝わった行事で、別名で「菖蒲の節句」ともいいます。もとは邪気を払うとされる菖蒲やよもぎを摘んで、家の軒先に飾ったり、お風呂に入れたりして無病息災を願う風習がありました。江戸時代の武家社会において、菖蒲が「尚武（武を尊ぶこと）」や「勝負」に通じることから、男の子の節句となり、武者人形やかぶとなどを飾るようになりました。

5月5日は、「こどもの日」でもあります。こどもの日は男女関係なく、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福



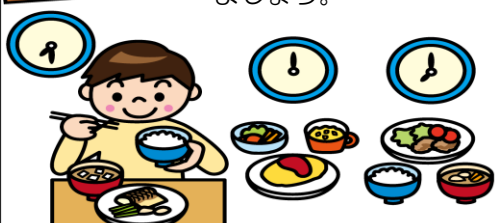
| 日<br>(曜)   | <br><div>こんだて</div> | おもに体をつくる                 |                      | おもに体の調子をととのえる     |                        | おもにエネルギーのもとになる        |              | 栄養価   |          |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|----------------------|-------------------|------------------------|-----------------------|--------------|-------|----------|
|            |                                                                                                      | 1群(たんぱく質)<br>魚・肉・卵・豆・豆製品 | 2群(無機質)<br>牛乳・小魚・海そう | 3群(カロテン)<br>緑黄色野菜 | 4群(ビタミンC)<br>その他の野菜・果物 | 5群(炭水化物)<br>穀類・いも類・砂糖 | 6群(脂質)<br>油脂 |       |          |
| 1日<br>(金)  | ごはん                 |                          |                      |                   |                        | 米                     |              | エネルギー | 787 kcal |
|            | たけのこのみそ汁                                                                                             | 豆腐 みそ                    | わかめ                  |                   | たけのこ ねぎ                | じゃがいも                 |              | たんぱく質 | 31.2 g   |
|            | 白身魚の南蛮漬け                                                                                             | たら                       |                      |                   | しょうが ねぎ                | でん粉 砂糖                | 油 ごま油        | 脂質    | 18.5 g   |
|            | えのき入りひたし                                                                                             |                          |                      | こまつな にんじん         | もやし えのきたけ              | 砂糖                    |              | 食塩相当量 | 2.9 g    |
|            | かしわもち               | あずき                      |                      |                   |                        | 米粉 砂糖                 | 油            |       |          |
| 7日<br>(木)  | 牛乳                                                                                                   |                          | 牛乳                   |                   |                        |                       |              |       |          |
|            | コッペパン                                                                                                |                          | 脱脂粉乳                 |                   |                        | 小麦粉 砂糖                | ショートニング      | エネルギー | 844 kcal |
|            | クラムチャウダー                                                                                             | ベーコン あさり                 | 牛乳 チーズ 脱脂粉乳          | にんじん              | たまねぎ とうもろこし            | じゃがいも ホワイトルウ(小麦)      | 油 ホワイトルウ(乳)  | たんぱく質 | 34.0 g   |
|            | ソーセージ                                                                                                | ソーセージ                    |                      |                   |                        |                       |              | 脂質    | 35.4 g   |
|            | 甘夏サラダ                                                                                                |                          |                      |                   | キャベツ きゅうり 甘夏みかん        |                       | 油            | 食塩相当量 | 3.7 g    |
| 8日<br>(金)  | 牛乳                                                                                                   |                          | 牛乳                   |                   |                        |                       |              |       |          |
|            | ごはん                                                                                                  |                          |                      |                   |                        | 米                     |              | エネルギー | 865 kcal |
|            | 豚汁                                                                                                   | 豆腐 豚肉 みそ                 |                      | にんじん              | ごぼう だいこん ねぎ            | じゃがいも こんにゃく           |              | たんぱく質 | 35.1 g   |
|            | いかのたつた揚げ                                                                                             | いか                       |                      |                   | しょうが                   | でん粉                   | 油            | 脂質    | 27.3 g   |
|            | もやしと油揚げのごまドレッシング あえ                                                                                  | 油揚げ                      |                      | にんじん              | もやし きゅうり               | 砂糖                    | ごま ごま油       | 食塩相当量 | 2.3 g    |
| 11日<br>(月) | ミルクデザート                                                                                              |                          | 牛乳 ホイップクリーム          |                   |                        | 砂糖                    |              |       |          |
|            | 牛乳                                                                                                   |                          | 牛乳                   |                   |                        |                       |              |       |          |
|            | ごはん                                                                                                  |                          |                      |                   |                        | 米                     |              | エネルギー | 827 kcal |
|            | ごま入りお魚ふりかけ                                                                                           | さば いわし かつお               | あおのり のり              | かぼちゃ              |                        | 砂糖 じゃがいも でん粉 小麦       | ごま           | たんぱく質 | 25.3 g   |
|            | 野菜汁                                                                                                  | 生揚げ                      |                      | にんじん こまつな         | かぶ ごぼう                 | じゃがいも                 |              | 脂質    | 30.9 g   |
| 12日<br>(火) | 大豆コロッケ                                                                                               | 大豆                       |                      |                   |                        | じゃがいも でん粉 砂糖 パン粉(小麦)  | 油            | 食塩相当量 | 2.1 g    |
|            | 春色サラダ                                                                                                |                          |                      | ブロッコリー しそ         | キャベツ きゅうり とうもろこし うめ    |                       | 卵抜きマヨネーズ     |       |          |
|            | 牛乳                                                                                                   |                          | 牛乳                   |                   |                        |                       |              |       |          |
|            | ごはん                                                                                                  |                          |                      |                   |                        | 米                     |              | エネルギー | 752 kcal |
|            | 沢煮わん                                                                                                 | 豚肉                       |                      | にんじん              | えのきたけ ごぼう ねぎ たけのこ      | はるさめ                  |              | たんぱく質 | 31.8 g   |
| 13日<br>(水) | 鯖のカレーしょうゆ焼き                                                                                          | さば                       |                      |                   | しょうが                   |                       |              | 脂質    | 23.2 g   |
|            | 切干大根炒め煮                                                                                              | 油揚げ                      |                      | にんじん さやいんげん       | 切干しだいこん しいたけ           | 砂糖 こんにゃく              | 油            | 食塩相当量 | 2.3 g    |
|            | 牛乳                                                                                                   |                          | 牛乳                   |                   |                        |                       |              |       |          |
|            | ごはん                                                                                                  |                          |                      |                   |                        | 米                     |              | エネルギー | 818 kcal |
|            | じゃがいものごまみそ汁                                                                                          | 生揚げ みそ                   |                      | こまつな にんじん         | えのきたけ ねぎ               | じゃがいも                 | ごま           | たんぱく質 | 32.2 g   |
| 14日<br>(木) | チキンたれかつ                                                                                              | 鶏肉                       |                      |                   |                        | でん粉 砂糖 パン粉(米粉)        | 油            | 脂質    | 26.9 g   |
|            | かぶ漬け                                                                                                 |                          |                      |                   | かぶ きゅうり                |                       |              | 食塩相当量 | 2.6 g    |
|            | 牛乳                                                                                                   |                          | 牛乳                   |                   |                        |                       |              |       |          |
|            | ゆで中華めん                                                                                               |                          |                      |                   |                        | 小麦粉                   |              | エネルギー | 786 kcal |
|            | しょうゆラーメンスープ                                                                                          | 豚肉                       |                      | にんじん にら           | キャベツ もやし メンマ ねぎ        |                       | ごま油          | たんぱく質 | 35.6 g   |
| 15日<br>(金) | 揚げぎょうざ(2個)                                                                                           | 豚肉 大豆                    |                      |                   | キャベツ たまねぎ にんにく         | 砂糖 小麦粉                | ごま油 油        | 脂質    | 18.5 g   |
|            | 切り干し大根のナムル                                                                                           |                          |                      | にんじん              | 切干しだいこん きゅうり           | 砂糖                    | ごま油          | 食塩相当量 | 3.8 g    |
|            | ヨーグルト                                                                                                |                          | 牛乳 寒天                |                   |                        | 砂糖                    |              |       |          |
|            | 牛乳                                                                                                   |                          | 牛乳                   |                   |                        |                       |              |       |          |
|            | <div>1・2年生校外学習、3年生修学旅行のため給食なし</div>                                                                  |                          |                      |                   |                        |                       |              |       |          |

|                |                  |                |              |                |                                |                          |       |                |
|----------------|------------------|----------------|--------------|----------------|--------------------------------|--------------------------|-------|----------------|
| 18<br>日<br>(月) | ごはん              |                |              |                |                                | 米                        |       | エネルギー 767 kcal |
|                | チキンカレー           | 鶏肉             |              | にんじん           | たまねぎ にんにく                      | じゃがいも<br>カレールー(小麦なし・乳なし) | 油     | たんぱく質 25.1 g   |
|                | ごま入りわかめサラダ       |                | わかめ          | にんじん           | キャベツ きゅうり                      |                          | 油 ごま  | 脂質 21.6 g      |
|                | 国産かんきつ           |                |              |                | かんきつ                           |                          |       | 食塩相当量 2.9 g    |
|                | 牛乳               |                | 牛乳           |                |                                |                          |       |                |
| 19<br>日<br>(火) | ごはん              |                |              |                |                                | 米                        |       | エネルギー 790 kcal |
|                | 中華風たまごスープ        | 卵              |              | にんじん<br>チンゲンサイ | とうもろこし                         | でん粉                      | ごま油   | たんぱく質 30.0 g   |
|                | えびシューマイ（2個）      | えび たら          |              |                | たまねぎ                           | パン粉(小麦)<br>でん粉 小麦粉<br>砂糖 | 油     | 脂質 23.8 g      |
|                | 厚揚げのみそ炒め         | 生揚げ 豚肉<br>みそ   |              | にんじん<br>ピーマン   | しいたけ たまねぎ<br>キャベツ しょうが<br>にんにく | 砂糖 でん粉                   | 油 ごま油 | 食塩相当量 3.2 g    |
|                | 牛乳               |                | 牛乳           |                |                                |                          |       |                |
| 20<br>日<br>(水) | ごはん              |                |              |                |                                | 米                        |       | エネルギー 807 kcal |
|                | あさりと豆腐のスープ       | あさり 豆腐         |              | にんじん           | ねぎ もやし                         |                          |       | たんぱく質 33.4 g   |
|                | 鶏肉のレモンソースがけ      | 鶏肉             |              |                | レモン                            | でん粉 砂糖                   | 油     | 脂質 25.8 g      |
|                | コーン入りひたし         |                |              | こまつな<br>にんじん   | キャベツ<br>とうもろこし                 |                          |       | 食塩相当量 2.9 g    |
|                | ごまプリン            |                | 牛乳           |                |                                | 砂糖                       | ごま    |                |
|                | 牛乳               |                | 牛乳           |                |                                |                          |       |                |
| 21<br>日<br>(木) | ごはん              |                |              |                |                                | 米                        |       | エネルギー 784 kcal |
|                | キャベツのみそ汁         | 生揚げ みそ         |              |                | キャベツ えのきたけ                     | じゃがいも                    |       | たんぱく質 29.0 g   |
|                | 鮭チーズフライ          | 鮭              | チーズ          |                |                                | パン粉(小麦)<br>小麦粉 でん粉       | 油     | 脂質 27.6 g      |
|                | 茎わかめのきんぴら        | 豚肉             | くきわかめ        | にんじん           | ごぼう                            | こんにゃく 砂糖                 | 油 ごま油 | 食塩相当量 2.2 g    |
|                | 牛乳               |                | 牛乳           |                |                                |                          |       |                |
| 22<br>日<br>(金) | ゆかりごはん           |                |              | しそ             |                                | 米 砂糖                     |       | エネルギー 794 kcal |
|                | たまごともずくのスープ      | 卵 豆腐           | もずく          | こまつな           | たまねぎ                           | でん粉                      |       | たんぱく質 34.8 g   |
|                | 豚肉と大豆の揚げ煮        | 豚肉 大豆          |              | にんじん<br>さやいんげん | たけのこ しいたけ                      | でん粉 砂糖<br>じゃがいも<br>こんにゃく | 油     | 脂質 25.9 g      |
|                | 乾燥小魚             |                | かたくちいわし      |                |                                | 砂糖 でん粉                   |       | 食塩相当量 3.5 g    |
|                | 牛乳               |                | 牛乳           |                |                                |                          |       |                |
| 25<br>日<br>(月) | ごはん              |                |              |                |                                | 米                        |       | エネルギー 789 kcal |
|                | 高野豆腐入り親子煮        | 鶏肉 卵<br>凍り豆腐   |              | にんじん<br>こまつな   | たまねぎ しいたけ<br>たけのこ              | じゃがいも 砂糖                 |       | たんぱく質 34.9 g   |
|                | 鉄火みそ             | 大豆 みそ          |              | にんじん           | ごぼう                            | 砂糖                       | 油     | 脂質 20.9 g      |
|                | かおり和え            |                |              | しそ             | キャベツ きゅうり                      | 砂糖                       |       | 食塩相当量 2.7 g    |
|                | 冷凍みかん            |                |              |                | みかん                            |                          |       |                |
|                | 牛乳               |                | 牛乳           |                |                                |                          |       |                |
| 26<br>日<br>(火) | ごはん              |                |              |                |                                | 米                        |       | エネルギー 764 kcal |
|                | 小松菜のみそ汁          | 豆腐 みそ          |              | こまつな           | えのきたけ ねぎ                       | じゃがいも                    |       | たんぱく質 28.5 g   |
|                | いわしのかばやき         | いわし            |              |                |                                | でん粉 砂糖                   | 油     | 脂質 23.5 g      |
|                | ごま入り<br>茎わかめのサラダ |                | くきわかめ        | にんじん           | もやし きゅうり                       |                          | 油 ごま  | 食塩相当量 2.8 g    |
|                | ミルク              |                |              |                |                                | 砂糖                       |       |                |
| 27<br>日<br>(水) | ごはん              |                |              |                |                                | 米                        |       | エネルギー 770 kcal |
|                | じゃがいものそぼろ煮       | 豚肉             |              | にんじん           | たまねぎ たけのこ<br>グリンピース            | じゃがいも<br>砂糖 でん粉          | 油     | たんぱく質 27.8 g   |
|                | ひじきの佃煮           | ツナ(魚)          | ひじき          |                |                                | 砂糖                       |       | 脂質 21.9 g      |
|                | アーモンドキャベツ        |                |              |                | キャベツ きゅうり                      |                          | アーモンド | 食塩相当量 2.9 g    |
|                | チーズ              |                | チーズ          |                |                                |                          |       |                |
| 28<br>日<br>(木) | 牛乳               |                | 牛乳           |                |                                |                          |       |                |
|                | 中間テスト1日目のため給食なし  |                |              |                |                                |                          |       |                |
| 29<br>日<br>(金) | 牛乳               |                |              |                |                                |                          |       |                |
|                | 中間テスト2日目のため給食なし  |                |              |                |                                |                          |       |                |
| 新潟市の基準値        |                  | エネルギー 800 kcal | たんぱく質 30.0 g | 脂質 24.9 g      | 食塩相当量 2.5 g                    |                          |       |                |

# 新生活の**疲れ**が出ていませんか？

風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。



|                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>食事</b></p> <p>朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。</p>  <p>主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。</p> | <p><b>睡眠</b></p> <p>早寝・早起きを心がけましょう。</p>  <p>朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。</p> | <p><b>運動</b></p> <p>日中は元気に体を動かしましょう。</p>  <p>適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|