

5月 給食だより



令和5年度

高山村学校給食センター

あさごはんをたべよう。



げん き き ほん
元気の基本!

はや ね はや お あさ
早寝・早起き・朝ごはん

まいにち げん き す しょくじ すいみん
毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を開始するためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。



あさ ころ か
朝ごはんの効果



やる気や集中力が 高まる	イライラ しにくくなる	運動能力 アップ	便秘を 予防する	生活リズムが 整う
-------------------------	------------------------	---------------------	---------------------	----------------------



えい よう

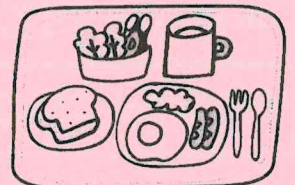
い しき

栄養バランスも意識しましょう

朝ごはんには、どんなものを食べていますか？ ご飯だけ、パンだけ...という人もいるかもしれません。何かと忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。



主食 ごはん おにぎり パン	+ 汁物 野菜の みそ汁 野菜 スープ	+ おかず(主菜) 肉・魚・卵・大豆のおかず	+ 果物 + 牛乳・乳製品 牛乳 ヨーグルト
--	---	---	---



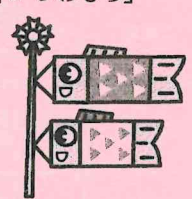
かく ち つた たん ご せつ く か し
各地に伝わる 端午の節句のお菓子



五月晴れの空に、鯉のぼりが元気よく泳ぐ姿を目にする季節になりました。5月5日の「端午の節句」は、男の子の健やかな成長を願ってお祝いをする伝統行事です。端午の節句に食べる行事食といえば、「かしわもち」と「ちまき」が代表的ですが、ほかにも地域によってさまざまなお菓子が親しまれています。



べこもち (北海道)	べこもち (青森県)	朴葉巻 (長野県)	三角ちまき (新潟県)
麦だんご (徳島県)	鯉菓子 (長崎県)	鯨ようかん (宮崎県)	あくまき (鹿児島県)





日 曜	主 食	飲み物	お か ず	赤・体を作るものになる食品		緑・体の調子を整える食品		黄・熱や力のもとになる食品		エネルギー たんぱく質(k) 脂質(g) 塩分(g)
				1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミン・食物繊維	5群 炭水化合物	6群 脂質	
1月	ゆでうどん (パック麺)	牛乳	カレーうどんの汁 枝豆フリッター 青菜と豆のサラダ オレンジ	ぶたにく だいず	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ えだまめ もやし きゅうり オレンジ	うどん かたくりこ こむぎこ	ドレッシング	790 29.6 25.0 3.7
2火	行事食 ~ 端午の節句 ~ たけのこ ごはん	牛乳	こいのぼりハンバーグ 刻み昆布の和え物 すまし汁 柏餅	とりにく あぶらあげ ぶたにく ツナ とうふ かまぼこ	牛乳 こんぶ わかめ	にんじん	たけのこ しいたけ ごぼう えだまめ キャベツ きゅうり えのきたけ ねぎ	ごはん さとう かしわもち	あぶら ごまあぶら	832 34.9 26.0 3.5
8月	ごはん	牛乳	かしわ丼の具 豆乳みそスープ ミニぶどうゼリー	とりにく あつあげ とうふ	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ ごぼう しいたけ しょうが にんにく だいこん ねぎ	ごはん じゃがいも さとう ミニぶどうゼリー	あぶら	783 33.0 21.5 3.2
9火	うぐいす 揚げパン	牛乳	ケチャップ肉団子 花野菜サラダ チキンマカロニスープ	きなこと とりにく ぶたにく	牛乳	にんじん ブロッコリー チンゲンサイ	カリフラワー きゅうり コーン たまねぎ	ツイストパン マカロニ じゃがいも グラニューとう	あぶら ドレッシング	842 33.6 29.0 3.6
10水	ごはん	牛乳	さわらのマヨネーズ焼き ツナじゃが もやしのみそ汁	さわら ツナ あぶらあげ	牛乳 あおのり	にんじん	たまねぎ しらす えだまめ もやし えのきたけ ねぎ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら マヨネーズ	779 32.5 25.9 3.2
11木	ごはん	牛乳	コーンシューマイ 中華サラダ 五目豆腐 杏仁豆腐	とりにく とうふ ぶたにく	牛乳	にんじん こまつな にら	コーン きゅうり たけのこ しいたけ ねぎ にんにく しょうが	ごはん こむぎこ はるさめ さとう かたくりこ 杏仁豆腐	あぶら ごまあぶら	782 28.8 20.6 2.2
12金	ココアパン	牛乳	クリスピーチキン カラフルサラダ ポークビーンズ 河内晩柑	とりにく だいず ぶたにく	牛乳	にんじん ブロッコリー パプリカ トマト ピーマン	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ エリンギ えだまめ にんにく 河内晩柑	ココアパン じゃがいも こむぎこ	あぶら	795 33.7 26.4 3.2
15月	ごはん	牛乳	ほっけの塩焼き 切干大根の炒め煮 どさんこ汁	ほっけ さつまあげ あぶらあげ ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん さやいんげん	だいこん しいたけ たまねぎ コーン ねぎ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら バター	756 34.9 20.3 3.7
16火	ごはん	牛乳	鶏肉の朝鮮焼き 野菜きんぴら ふわふわ卵のみそ汁 オレンジ	とりにく たまご とうふ	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	こんにゃく ごぼう たまねぎ しめじ オレンジ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	788 33.7 24.3 3.4
17水	こめっこぱん	牛乳	豚肉のコロッケ ツナサラダ コーンクリームスープ	ぶたにく ツナ ベーコン	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり レモン たまねぎ コーン	こめっこぱん じゃがいも パンこ	あぶら バター	828 30.2 33.7 4.4
18木	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 しやしきサラダ 野菜のうま煮	さば あつあげ とりにく	牛乳	にんじん ブロッコリー さやいんげん	だいこん きゅうり コーン たけのこ たまねぎ	ごはん さといも さとう	あぶら ドレッシング	822 36.9 20.8 2.7
19金	麦ごはん	牛乳	きのこハヤシライス たこナゲット コールスローサラダ グレープフルーツ	ぶたにく たこ	牛乳	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ エリンギ しめじ りんご コーン キャベツ きゅうり グレープフルーツ	むぎごはん こむぎこ	あぶら ドレッシング	859 29.5 27.3 2.7
22月	ゆで中華麺 (パック麺)	牛乳	みそラーメンスープ 焼きギョーザ もやしときゅうりの塩ナムル ヨーグルト	ぶたにく	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	キャベツ ねぎ にんにく もやし きゅうり コーン	ちゅうかめん こむぎこ	あぶら ドレッシング	790 36.0 22.1 4.3
23火	発芽玄米 ごはん	牛乳	スタミナ炒め丼の具 大根の中華スープ オレンジ	ぶたにく あつあげ	牛乳	にんじん ピーマン にら こまつな	たまねぎ もやし しょうが にんにく だいこん たけのこ えのきたけ オレンジ	発芽玄米ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	758 31.8 19.6 3.0
24水	ごはん	牛乳	鶏の唐揚げ ほうれん草のおひたし なめこ汁	とりにく かつおぶし とうふ	牛乳	にんじん ほうれんそう	しょうが ほうき もやし なめこ だいこん ねぎ	ごはん こめ じゃがいも	あぶら	896 38.8 32.9 4.9
25木	チーズパン	牛乳	白身魚フリッター カリコリコーンサラダ ガルパンソースープ	たら ウイナー	牛乳 あおのり	にんじん ブロッコリー パプリカ	カリフラワー きゅうり たまねぎ キャベツ レモン	チーズパン コーンフレーク じゃがいも ひよこめめ こむぎ	ドレッシング ごま	772 32.4 32.2 4.5
26金	ごはん	牛乳	豚肉とごぼうの味噌炒め ごまマヨネーズ和え 鶏団子汁 グレープフルーツ	ぶたにく とりにく あつあげ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう たけのこ こんにゃく キャベツ コーン だいこん しめじ ねぎ グレープフルーツ	ごはん さとう	あぶら マヨネーズ ごま	798 29.7 26.6 3.0
29月	ごはん	牛乳	あじ磯辺フライ じゃがいもの生煮 若竹汁 オレンジ	あじ ぶたにく とりにく	牛乳 あおのり わかめ	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ こんにゃく たけのこ えのきたけ しょうが オレンジ	ごはん さとう パンこ じゃがいも かたくりこ	あぶら	771 34.7 21.7 2.9
30火	はちみつパン	牛乳	鶏肉のトマトソース煮 チーズサラダ ポトフ	とりにく ウイナー	牛乳 チーズ	にんじん トマト ピーマン ブロッコリー アスパラガス	たまねぎ エリンギ にんにく コーン きゅうり カリフラワー キャベツ	はちみつパン じゃがいも さとう	あぶら マヨネーズ	821 37.8 29.2 4.2
31水	ごはん	牛乳	回鍋肉 春雨サラダ ワンタンスープ	ぶたにく あつあげ ハム とりにく	牛乳	にんじん ピーマン パプリカ ほうれんそう	ねぎ にんにく しょうが キャベツ しいたけ きゅうり ほうき	ごはん さとう はるさめ ワンタン	ごまあぶら	772 29.5 19.1 3.2

* 太字の食材は高山産を使用予定です。

* 材料の都合で献立が変わることがあります。

基準値

エネルギー: 830kcal たんぱく質: 34.2g 脂質: 23.1g 塩分: 2.5g

平均値

エネルギー: 802kcal たんぱく質: 33.1g 脂質: 25.2g 塩分: 3.5g