

# 5月給食だより

令和6年5月  
高岡市学校給食  
石瀬共同調理場

過ごしやすい季節になってきました。新学期が始まり早くも1か月、新しい学年には慣れましたか？  
5月は、環境が変わったことによる疲れが出てくるころです。早寝・早起きを心がけ、1日を元気に過ごすために朝食をしっかり食べて登校しましょう。

## 朝ごはんで元気に1日をスタートしましょう！



私たちは、1日に3回食事をします。これはだいたい8時間ごとにお腹が空くということです。みなさんが夕食を食べてから起きるまでの間も、体温を維持したり、記憶の整理をしたり、たくさんのエネルギーが使われています。

もし、朝ごはんを食べずに学校へ行くと、半日以上栄養が補充されないで、体に大きな負担をかけてしまいます。朝に食欲がない人も、果物やオレンジジュースなど、少しでも口にしましょう。また、朝食を食べると体温が上がり、体をシャキッと起こすことができます。朝食を食べて、1日を元気に始めましょう。



### 朝ごはんステップアップ 1・2・3



朝ごはんには主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

～朝は食欲がなくてあまり食べられないという人は～

- ①夜更かしをしない、夜食をひかえる。(早起きをして食べる時間をつくりましょう。)
- ②毎日決まった時間に食卓につく。(夕食が遅いと次の日の朝はお腹が空しくくなります。)
- ③まずは少量でも食べる習慣をつける。(バナナ1本、おにぎり1個からでも！！)



## ●疲れを早くとるには●

勉強や運動、部活動等、1日活動していると疲れがたまります。休息やリフレッシュをして疲れをとることも必要ですが、食事で疲れを回復する方法もあります。いつもより疲れていると感じたら試してみてください。

### ＜ビタミンB1＞



ビタミンB1

- ・肉体疲労の症状の時は、ビタミンB1を含んでいる“豚肉”、“大豆”、“玄米”、“きのこ類”がおすすめ！
- ・ビタミンB1は、ぶどう糖を体内でエネルギーに変えるときに欠かせない栄養素です。

### ＜鉄分＞

- ・鉄分を多く含む“レバー”、“いわし”、“しじみ”、“小松菜”、“ほうれん草”は、血液中のヘモグロビンとして酸素を運ぶ役割があります。



鉄分

### ＜クエン酸＞

- ・酸っぱい食べ物も疲れているときにおすすめです。“梅干し”、“レモン”、“オレンジ”等。
- ・100%オレンジジュースやカットフルーツだと簡単に摂取できます。



クエン酸



## 5月予定献立表



## 高陵中学校

	主食	献立名	牛乳	使用している食品						エネルギー たんぱく質 脂質
				赤 体をつくるもの		緑 体の調子を整えるもの		黄 熱や力になるもの		
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
				魚・肉・卵・豆類	乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他野菜・果物	穀類・芋・砂糖	油脂類	
1水	高岡の歴史文化に親しむ日									
2木	ごはん	豚肉と芋のねぎソースがらめ■ さくさくサラダ ビーフンスープ	○	豚肉	牛乳▲	人参	生姜 ねぎ きゃべつ 胡瓜 干し椎茸 白菜	ごはん じゃが芋 でん粉 上新粉 砂糖 コーンフレーク ビーフン	油 ごま油■	826 kcal 26.2 g 24.0 g
3金	憲法記念日									
6月	振替休日									
7火	ごはん	鯖のホイル焼き 小松菜と切干大根の浸し 団子汁	○	鯖のホイル焼き 油揚げ	牛乳▲ うるめ削り	小松菜 人参	きゃべつ 切干大根 ごぼう ねぎ	ごはん 白玉団子 こんにゃく		771 kcal 28.1 g 16.8 g
8水	揚げパン▲	ウインナー（2） ドレッシングサラダ ポテトスープ ぶどうゼリー	○	ウインナー 鶏肉	牛乳▲ 脱脂粉乳▲	人参	きゃべつ 胡瓜 コーン 玉ねぎ 玉ねぎ	2/3コッペパン▲ グラニュー糖 砂糖 じゃが芋 ぶどうゼリー	油	815 kcal 28.4 g 35.7 g
9木	ごはん	えびのチリソース煮◆ ボイル野菜 ワンタンスープ ベビーチーズ▲	○	えび◆ 豚肉	牛乳▲ ベビーチーズ▲	ブロッコリー 人参	生姜 にんにく 玉ねぎ きゃべつ しめじ ねぎ	ごはん でん粉 砂糖 じゃが芋 ワンタン	油	850 kcal 33.8 g 22.7 g
10金	ごはん	ふくらぎのごまみそかけ■ きゃべつと胡瓜のしそ和え 白菜と玉ねぎのみそ汁	○	ふくらぎ みそ 油揚げ	牛乳▲ 煮干し	人参 赤しそ	生姜 きゃべつ 胡瓜 白菜 玉ねぎ しめじ	ごはん でん粉 上新粉 砂糖	油 白ごま■	788 kcal 31.8 g 25.9 g
13月	ごはん	高岡流お好み焼き「ととまる」 茎わかめの金平■ 野菜の旨煮 メロンゼリー	○	ととまる ベーコン 鶏肉 厚揚げ	牛乳▲ 茎わかめ 結び昆布 うるめ削り	人参	ごぼう たけのこ	ごはん こんにゃく 砂糖 じゃが芋 メロンゼリー	白ごま■	834 kcal 28.0 g 18.2 g
14火	ごはん	オムレツ● カラフルソテー 坦々春雨スープ■ 冷凍みかん	○	オムレツ● ベーコン 豚肉 みそ	牛乳▲	赤パプリカ 黄パプリカ ピーマン 人参 青梗菜	きゃべつ 生姜 にんにく 生椎茸 たけのこ ねぎ 冷凍みかん	ごはん でん粉 春雨	ごま油■ 白ごま■	782 kcal 23.8 g 21.3 g
15水	1/2コッペパン▲	変わり千草焼き● フルーツヨーグルトあえ▲ ソフト麺のカレーソースかけ▲	○	卵● ベーコン 大豆 豚肉	牛乳▲ ヨーグルト▲	ピーマン 人参	玉ねぎ りんご バイン みかん もも パナナ マッシュルーム	1/2コッペパン▲ 砂糖 ソフト麺	油 カレールウ▲	971 kcal 36.1 g 27.9 g
16木	ごはん	ささみカツ● 胡瓜とブロッコリーのサラダ 豚汁 冷凍アップル	○	鶏肉 卵● 豚肉 みそ	牛乳▲	ブロッコリー 人参	胡瓜 きゃべつ コーン 大根 ねぎ 冷凍アップル	ごはん 小麦粉 パン粉 砂糖 さつま芋 こんにゃく	油	909 kcal 36.3 g 25.2 g
17金	ごはん 食19#	高岡野菜のグリーン丼■ 焼きポテト 豆腐のすまし汁 ヨーグルト▲	○	豚肉 絹豆腐	牛乳▲ わかめ 花かつお だし昆布 ヨーグルト▲	人参 ほうれん草	にんにく 生姜 玉ねぎ 生椎茸 ねぎ	ごはん しらたき 砂糖 でん粉 くし形ポテト しらたき麺	ごま油■	762 kcal 30.8 g 15.9 g
20月	繰替休業日									
21火	減量 ごはん	かにシュマイ●◆（2） ほうれん草のナムル■ 五目ラーメン 豆乳プリン	○	かにシュマイ●◆ 豚肉	牛乳▲	ほうれん草 人参	もやし メンマ きゃべつ 玉ねぎ ねぎ	減量ごはん 中華麺 豆乳プリン	ごま油■ 白ごま■ 油	805 kcal 25.6 g 21.0 g
22水	米粉入りパン▲	鶏肉の香り揚げ 海藻サラダ■ フルーツポンチ	○	鶏肉	牛乳▲ わかめ	人参	生姜 きゃべつ 胡瓜 バイン みかん もも パナナ	米粉入りパン▲ でん粉 上新粉 砂糖 カクテルゼリー サイダー	油 白ごま■	897 kcal 34.2 g 26.3 g
23木	ごはん	鮭の塩焼き ほうれん草とえのきのごまみそ和え■ すき焼き煮	○	鮭 みそ 牛肉 焼き豆腐	牛乳▲	ほうれん草 人参	きゃべつ えのき ねぎ	ごはん 砂糖 じゃが芋 こんにゃく すき焼き鮭	黒ごま■	779 kcal 35.8 g 16.8 g
24金	高岡市民体育大会									
27月	麦ごはん	豆腐ハンバーグ 小松菜のコーンあえ ハヤシライス 干しブルーン	○	豆腐ハンバーグ 牛肉	牛乳▲	小松菜 人参	もやし コーン にんにく 玉ねぎ しめじ 干しブルーン	麦ごはん じゃが芋 砂糖	油 ハヤシルウ	871 kcal 26.8 g 20.5 g
28火	ごはん	豚肉のジャンロー 三色浸し■ 豆腐と卵のスープ●■	○	豚肉 卵● 絹豆腐	牛乳▲	人参	生姜 玉ねぎ もやし 胡瓜 ねぎ	ごはん 砂糖 でん粉	白ごま■ ごま油■	745 kcal 32.0 g 20.1 g
29水	2/3コッペパン▲	コロッケ アスパラサラダ スープパグティ▲ チョコビーンズクリーム▲	○	コロッケ ベーコン	牛乳▲ 調理用牛乳▲	アスパラガス 人参	胡瓜 きゃべつ 玉ねぎ マッシュルーム コーン	2/3コッペパン▲ 砂糖 スパゲティ 小麦粉 チョコクリーム▲	油 マーガリン▲	886 kcal 27.1 g 39.1 g
30木	ごはん	白えびの宝石揚げ◆ 郷土食献立 変わり漬け じゃが芋のみそ汁 ブルーベリーゼリー	○	平田えび◆ 大豆 高野豆腐 みそ	牛乳▲ 青のり粉 うるめ削り	人参	胡瓜 きゃべつ たくあん 玉ねぎ ねぎ	ごはん でん粉 砂糖 じゃが芋 ブルーベリーゼリー	油	828 kcal 27.3 g 20.5 g
31金	ごはん	白身魚のマヨネーズ焼き● ビーフンソテー 根菜汁 オレンジ	○	しいら ベーコン 鶏肉	牛乳▲ うるめ削り	ピーマン 人参	きゃべつ 玉ねぎ エリンギ ごぼう 大根 ねぎ オレンジ	ごはん ビーフン こんにゃく	マヨネーズ●	756 kcal 33.8 g 16.0 g
										基準 平均
※ 献立は都合により変更する場合があります。 ※ 特別な配慮が必要な方は「加工食品原材料表」や「給食日誌」をお渡ししますのでご確認ください。										E: 830 kcal P: 34.0 g F: 23.0 g
☆ 次の食品が含まれるものに印を付けました。食物アレルギー対応の参考にしてください。 卵●… 乳…▲ 種実類…■ えび・かに…◆										783 kcal 28.7 g 21.8 g