

給食センターだより 5月

稚内市学校給食センター 令和 8年 4月発行 (中学校向け)

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>食事</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>睡眠</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>運動</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と、いいことがたくさんあります。</p>
--	--	--

朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。



◎今月の献立から◎ はスプーンの必要な日です。

- ・11日(月) 中華丼は、ごはんの上に具をのせて食べましょう。
- ・25日(月) 鶏照り丼は、ごはんの上に具をのせて食べましょう。

★マークは、稚内近郊や北海道でとれた食材を使用している印です。

今月は、じゃがいも・コーン・玉ねぎ・豚肉・鶏肉・ほっけ・鮭・味噌・牛乳 などがあります。

日	曜	献立	主な材料とその働き		
			血・肉・骨をつくる 赤の仲間	体の調子を整える 緑の仲間	熱や力のもとになる 黄色の仲間
1	金	★ごはん ★牛乳 ★実だくさん汁 さばのみぞれ煮 ★もやしと豚肉の塩炒め	牛乳 がんもどき さば 豚肉	たもぎ茸 舞茸 もやし 小松菜	ごはん ごま ごま油
7	木	★牛乳 ★塩ラーメン プチ肉まん(2個) こどもの日デザート	牛乳 豚肉	ねぎ 人参 白菜 洋梨	ラーメン
8	金	★ごはん ★牛乳 ★舞茸の味噌汁 ★鮭の塩焼き ★れんこんのそぼろ煮	牛乳 油揚げ 鮭 鶏肉	舞茸 れんこん 糸こんにゃく	ごはん 油

11	月	★ごはん ★牛乳	★わかめスープ 鶏の唐揚げ(3個) ★中華丼	牛乳 わかめ 鶏肉 豚肉 えび	えのき茸 コーン 白菜 ピーマン	ごはん ごま ごま油
12	火	★クロパン ★牛乳	★ポテトコンソメ 白身魚フライ ★アスパラのソテー	牛乳 ベーコン ホキ 鶏肉	人参 玉ねぎ アスパラガス	クロパン じゃがいも 油
13	水	★ごはん ★牛乳	★豆腐とわかめの味噌汁 照り焼きチキン ★卵の花炒め	牛乳 豆腐 油揚げ わかめ ひじき	人参 枝豆	ごはん 油
14	木	いなりずし (3個) ★牛乳	★豚ねぎにゆうめん ★ふきと竹輪の甘辛炒め	牛乳 豚肉 竹輪	玉ねぎ ごぼう 人参 ねぎ 椎茸 ふき	いなりずし 冷麦 油
15	金	★ごはん ★牛乳	★豚汁 いわしの梅煮 切干し大根の生姜炒め	牛乳 豚肉 豆腐 いわし	大根 ねぎ 糸こんにゃく さやいんげん	ごはん 油
18	月	★ごはん ★牛乳	中華スープ 春巻き ★回鍋肉	牛乳 茎わかめ 豚肉	小松菜 きゃべつ ピーマン	ごはん 油
19	火	★バターパン ★牛乳	★白菜のチャウダー ハンバーグ ★ガーリックポテトソテー	牛乳 鶏肉 ベーコン	白菜 玉ねぎ 人参	バターパン バター じゃがいも
20	水	★ごはん ★牛乳	★ごぼう汁 ★姫ほっけの一夜干し(2本) ★大根と鶏肉の照り煮	牛乳 姫ほっけ 鶏肉	ごぼう 人参 ねぎ 大根 板こんにゃく	ごはん
21	木	★牛乳	★五目うどん ★十勝大豆コロッケ ★おほか野菜	牛乳 鶏肉 わかめ 油揚げ	ねぎ 人参 ブロッコリー もやし	うどん じゃがいも 油
22	金	★わかめごはん ★牛乳	★もやしの味噌汁 たれ入り肉団子(2個) ★五目煮	牛乳 わかめ 鶏肉 油揚げ	もやし 人参 小松菜 さやいんげん	ごはん ごま 油
25	月	★ごはん ★牛乳	★里芋の味噌汁 竹輪の磯辺揚げ(2個) ★鶏照り丼	牛乳 油揚げ 竹輪 鶏肉	人参 玉ねぎ もやし	ごはん 里芋 油
26	火	★宗谷の塩入り ソフトフランス ★牛乳	★マカロニシチュー チキンピカタ ★ブロッコリーのソテー	牛乳 ベーコン 鶏肉	ぶなしめじ 玉ねぎ ブロッコリー	ソフトフランス マカロニ バター
27	水	★ごはん ★牛乳	わかたけ汁 信田巻き ★じゃがいものピリ辛煮	牛乳 わかめ 鶏肉	筍 ねぎ 玉ねぎ 枝豆	ごはん じゃがいも 油
28	木	★牛乳	★茎わかめラーメン えびカツ れんこんの土佐炒め	牛乳 なんと 茎わかめ えび 竹輪	もやし ねぎ れんこん 糸こんにゃく	ラーメン 油
29	金	★ごはん ★牛乳	★ミートボールカレー ★エリンギのソテー ソフールプレーン	牛乳 鶏肉 ヨーグルト	人参 玉ねぎ エリンギ	ごはん じゃがいも 油

5月平均栄養価 エネルギー713キロカロリー たん白質 27.6g 脂質 23.2g 炭水化物 95.0g 食塩 3.1g

◆ 献立は、予告なしに変更になる場合がありますのでご了承下さい。 ◆

◆ 給食費の納入方法は、便利な口座振替をご利用下さい。 ◆