

5月 給食献立表  
(Aグループ)  
新潟市立山の下中学校



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、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」ことを目的に制定された国民の祝日で、本来は別の行事です。



日 (曜)	こんだて	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) 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 (無機質) 牛乳・小魚・海そう	3群 (カロテン) 緑黄色野菜	4群 (ビタミンC) その他の野菜・果物	5群 (炭水化物) 穀類・いも類・砂糖	6群 (脂質) 油脂	
1日 (金)	ごはん					米	油	エネルギー 782 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 31.3 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 18.4 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 2.7 g
	柏もち	小豆				上新粉 砂糖	油	
	牛乳		牛乳					
7日 (木)	ごはん					米	油	エネルギー 778 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	加-ゆ (小麦なし・乳なし) 油	たんぱく質 24.7 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 23.5 g
	国産かんきつ				かんきつ			食塩相当量 2.9 g
	牛乳		牛乳					
8日 (金)	ごはん					米	油	エネルギー 846 kcal
	含め煮	豚肉 生揚げ	昆布	にんじん	たけのこ	じゃがいも 砂糖 こんにゃく		たんぱく質 30.1 g
	ししゃもフライ (2本)		ししゃも			パン粉 (小麦) 小麦粉 砂糖 でん粉	油	脂質 30.7 g
	アーモンドあえ			こまつな にんじん	キャベツ	砂糖	アーモンド	食塩相当量 2.5 g
牛乳		牛乳						
11日 (月)	ごはん					米	油	エネルギー 861 kcal
	ごま入りお魚ふりかけ	さば いわし かつお あじ	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 25.4 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 31.9 g
	大豆コロッケ	大豆				じゃがいも 砂糖 パン粉 (小麦) でん粉	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					
12日 (火)	ごはん					米	油	エネルギー 791 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 グリーンピース	じゃがいも 砂糖 でん粉	油	たんぱく質 28.9 g
	ひじきの佃煮	ツナ (魚)	ひじき			砂糖		脂質 23.7 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 3.0 g
	チーズ 牛乳		チーズ 牛乳					
13日 (水)	ゆで中華めん					小麦粉		エネルギー 783 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 28.9 g
	春巻	豚肉		にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ	はるさめ でん粉 小麦粉 砂糖 米粉	油 豚脂 ショートニング	脂質 22.8 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 3.5 g
	冷凍みかん 牛乳		牛乳		みかん (かんきつ)			
14日 (木)	ごはん					米	油	エネルギー 794 kcal
	中華風たまごスープ	卵		にんじん チンゲンサイ	とうもろこし	でん粉	ごま油	たんぱく質 28.7 g
	えびシューマイ (2個)	たい えび 大豆			たまねぎ	パン粉 (小麦) 砂糖 小麦粉	豚脂	脂質 25.2 g
	厚揚げのみそ炒め	生揚げ 豚肉 みそ		にんじん 青ピーマン	しいたけ たまねぎ キャベツ しょうが にんにく	砂糖 でん粉	油 ごま油	食塩相当量 3.0 g
牛乳		牛乳						
15日 (金)	ごはん					米	油	エネルギー 828 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 パン粉 (小麦) 小麦粉 でん粉	油	たんぱく質 22.7 g
	あじフライ	あじ						脂質 29.4 g
	ソース (小袋) 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
	牛乳		牛乳					
18日 (月) 1・2年生のみ	ごはん					米	油	エネルギー 810 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 28.9 g
	チキンたれかつ	鶏肉 大豆				パン粉 (小麦) 小麦粉 とうもろこし でん粉 砂糖	油	脂質 26.1 g
	かぶ漬け 牛乳		牛乳		かぶ きゅうり			食塩相当量 2.9 g

19日 (火) 1・2年生のみ	ごはん					米	油	エネルギー	780 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	28.5 g
	さばのみそ煮	さば みそ			にんにく しょうが	砂糖		脂質	27.1 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	2.9 g
牛乳		牛乳							
20日 (水) 1・2年生のみ	ゆかりごはん			しそ		米 砂糖	油	エネルギー	797 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	34.5 g
	豚肉と大豆の揚げ煮	豚肉 大豆		にんじん さやいんげん	たけのこ しいたけ	でん粉 こんにゃく じゃがいも 砂糖	油	脂質	25.9 g
	乾燥小魚		かたくちいわし			砂糖		食塩相当量	3.6 g
牛乳		牛乳							
21日 (木) 1・2年生のみ	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	875 kcal
	クラムチャウダー	鶏肉 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 杮付粉(小麦)	油 杮付粉(乳)	たんぱく質	37.2 g
	ウィンナーソーセージ	ソーセージ						脂質	38.8 g
	甘夏サラダ				キャベツ きゅうり 甘夏(かんきつ)	砂糖	油	食塩相当量	3.9 g
牛乳		牛乳							
22日 (金) 1・2年生のみ	ごはん					米	油	エネルギー	746 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	28.4 g
	いわしのかばやき	いわし				でん粉 砂糖	油	脂質	23.1 g
	ごま入り荳わかめのサラダ		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			
牛乳		牛乳							
25日 (月)	ごはん					米	油	エネルギー	785 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	さけ	チーズ			パン粉(小麦) 小麦粉 でん粉	油	脂質	27.7 g
	荳わかめのきんぴら	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						
26日 (火)	ごはん					米	油	エネルギー	821 kcal
	高野豆腐入り親子煮	鶏肉 卵 凍り豆腐		にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ たけのこ	じゃがいも 砂糖		たんぱく質	37.1 g
	鉄火みそ	大豆 みそ		にんじん	ごぼう	砂糖	油	脂質	22.1 g
	風味漬け				キャベツ きゅうり しょうが			食塩相当量	3.1 g
	ヨーグルト		ヨーグルト						
牛乳		牛乳							
27日 (水)	ごはん					米	油	エネルギー	757 kcal
	みそワタンスープ	豚肉 みそ		にんじん なら	もやし ねぎ メンマ	わんたん(小麦)	ごま油	たんぱく質	31.3 g
	魚と大豆のチリソース煮	たら 大豆		青ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが	でん粉 砂糖	油 ごま油	脂質	21.3 g
	国産かんきつ				かんきつ			食塩相当量	2.2 g
牛乳		牛乳							
28日 (木)	マーボー丼(ごはん)					米	油	エネルギー	816 kcal
	マーボー丼(具)	豆腐 豚肉 大豆 みそ		なら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ きくらげ	砂糖 でん粉	油 ごま油	たんぱく質	33.1 g
	ごま入り春雨サラダ			にんじん	もやし きゅうり とうもろこし	はるさめ 砂糖	油 ごま油 ごま	脂質	25.9 g
	アセロラゼリー				アセロラ	砂糖		食塩相当量	2.3 g
牛乳		牛乳							
29日 (金)	わかめごはん		わかめ			米 砂糖	油	エネルギー	778 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	33.6 g
	鶏肉のレモンソースかけ	鶏肉			レモン(かんきつ)	でん粉 砂糖	油	脂質	22.1 g
	コーン入りひたし			こまつな にんじん	キャベツ とうもろこし			食塩相当量	3.8 g
	ミルクデザート		牛乳 加糖練乳			砂糖			
牛乳		牛乳							
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。



<b>食事</b>  朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。 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。	<b>睡眠</b>  早寝・早起きを心がけましょう。 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。	<b>運動</b>  日中は元気に体を動かしましょう。 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。
---	---	---