



# 5月 こんだてのお知らせ



令和5年度  
久慈市山形地区学校給食センター

日 曜	こんだて名	おもな食品と働き						ご家庭で食べてほしい食品				
		体のどしきをつくる		体の調子をどとのえる		エネルギーになる		給食 栄養価	小学校	中学校		
		たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミンA 3群	ビタミンC 4群	炭水化物 5群	脂質 6群					
1	主食・飲み物	むぎごはん 牛乳		牛乳		こめ むぎ		種実類	I群*-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	607 23.3 22.2 2.1	765 27.0 25.9 2.6	
	主 菜	フィレオチキン	とりにく			こむぎこ とうもろこし てんぷん	あぶら					
	副 菜	ポテトサラダ			にんじん	えだまめ たまねぎ	じゃがいも					あぶら
	汁 物	にくだんごスープ	とりにく ふたにく		こまつな	たまねぎ もやし はくさい えのきたけ						
	その他	チーズ		チーズ								
2	主食・飲み物	むぎごはん 牛乳		牛乳		こめ むぎ		小魚・海そう類	I群*-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	635 26.2 24.6 1.8	772 30.1 26.3 2.3	
	主 菜	さばのしおやき	さば									
	副 菜	ごまあえ			こまつな にんじん	もやし キャベツ	さとう					ごま
	汁 物	ひつひ	とりにく あぶらあげ		にんじん	だいこん ごぼう しいたけ ねぎ	こむぎこ					
	その他	おちゃめなだいず	だいず				さとう					
8	*端午の節句給食・カミカミ給食*							いも類	I群*-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	632 24.3 22.5 3.0	757 28.4 25.9 3.5	
	主食・飲み物	ごもくごはん 牛乳	あぶらあげ	牛乳	にんじん	しいたけ ごぼう こんにゃく	こめ もちこめ					
	主 菜	たいがたたまごやき	たまご				かたくりこ					
	副 菜	れんこんのごまマヨあえ	まぐろ		にんじん	れんこん キャベツ						ごま あぶら
	汁 物	わかたけじる	えび イカ ホタテ とうふ	わかめ		たけのこ	はるさめ					
その他	こどものひざりー				ひゅうがなつ レモン	さとう						
9	主食・飲み物	コッパン 牛乳		牛乳		こむぎこ さとう	あぶら	種実類	I群*-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	692 26.4 24.8 3.2	845 30.8 29.4 3.9	
	主 菜	とうふハンバーグおろしソースかけ	とりにく とうふ			たまねぎ だいこん	かたくりこ					ラード
	副 菜	いろどいサラダ			にんじん ブロッコリー	えだまめ とうもろこし キャベツ						あぶら
	汁 物	クリームシチュー	ウインナー	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ	じゃがいも こむぎこ					
	その他	りんごジャム				りんご	さとう					
10	主食・飲み物	むぎごはん 牛乳		牛乳		こめ むぎ		魚類	I群*-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	622 23.0 21.5 1.8	760 27.9 23.9 2.4	
	主 菜	とほろりいため	とりにく ふたにく だいず	ひじき	にんじん 厚うれんどう		さとう					
	副 菜	ポテトコロッケ				たまねぎ	じゃがいも こむぎこ こめ					あぶら
	汁 物	キャベツのみぞしる	とうふ みそ			キャベツ だいこん えのきたけ ねぎ						
	その他	オレンジ				オレンジ						
11	主食・飲み物	むぎごはん 牛乳		牛乳		こめ むぎ		きのこ類	I群*-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	608 23.2 17.7 2.5	756 27.7 20.2 3.0	
	主 菜	はっさんどんみぞギョーザ	ふたにく みそ		にら	キャベツ たまねぎ	こむぎこ					
	副 菜	チャフケ	ふたにく		にんじん にら	もやし たけのこ	はるさめ					ごま ごまあぶら
	汁 物	ちゅうかふうコンたまごスープ	とうふ たまご		にんじん こまつな	たまねぎ はくさい とうもろこし	かたくりこ					
	その他	かわちばんかん				かわちばんかん						
12	主食・飲み物	むぎごはん 牛乳		牛乳		こめ むぎ		たまご	I群*-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	606 25.8 16.7 2.6	741 29.6 18.0 3.1	
	主 菜	いわしのごまみぞに	いわし みそ				さとう					ごま
	副 菜	しおこんぶあえ		こんぶ	にんじん	キャベツ もやし きゅうり						ごまあぶら
	汁 物	さつまじる	とりにく とうふ みそ		にんじん	ごぼう えのきたけ ねぎ	さつまいも					
	その他	ミニアセロラゼリー				アセロラ	さとう					
15	主食・飲み物	チキンライス 牛乳	とりにく	牛乳	トマト	こめ むぎ	バター	小魚・海そう類	I群*-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	624 24.1 21.7 3.2	760 29.0 25.0 3.6	
	主 菜	やさいつくねくし	とりにく		にんじん	たまねぎ とうもろこし ねぎ	パンこ かたくりこ					
	副 菜	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ とうもろこし きゅうり						あぶら
	汁 物	やさいのポトフ	ウインナー		にんじん ブロッコリー	だいこん	じゃがいも					
	その他	ミルメークココア					さとう					
16	主食・飲み物	むぎごはん 牛乳		牛乳		こめ むぎ		種実類	I群*-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	652 25.6 25.4 1.8	829 31.6 30.9 2.5	
	主 菜	ふたにくのねぎしおいため	ふたにく			ねぎ えのきたけ						ごまあぶら
	副 菜	うるいのツナマヨあえ	まぐろ		にんじん	うるい キャベツ きゅうり						あぶら
	汁 物	はくさいのみぞしる	あぶらあげ みそ		にんじん	はくさい	じゃがいも					
	その他	バナナ				バナナ						
17	主食・飲み物	むぎごはん 牛乳		牛乳		こめ むぎ		大豆・大豆製品	I群*-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	668 21.2 21.7 3.0	837 24.8 25.0 3.6	
	主 菜	チーズオムレツ	たまご	チーズ								ごま
	副 菜	ふくじんづけあえ				だいこん きゅうり もやし キャベツ						
	汁 物	ミートボールカレー	とりにく		にんじん	たまねぎ りんご	じゃがいも こむぎこ					ラード
	その他	ひゅうがなつ				ひゅうがなつ						
18	主食・飲み物	むぎごはん 牛乳		牛乳		こめ むぎ		果物類	I群*-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	625 21.8 17.0 2.7	828 28.2 20.6 3.7	
	主 菜	ちくわのいそべあげ	ちくわ たまご	あおりの			こむぎこ					あぶら
	副 菜	キャベツのうめあえ			にんじん	キャベツ きゅうり うめ						
	汁 物	こめこめんじる	とりにく あぶらあげ		にんじん	だいこん しいたけ ねぎ	こめ かたくりこ					
	その他	おかかふりかけ	かつおぶし									

お魚には骨があります。  
←マークがある日は、  
特に骨に気をつけて食べましょう。

### さあ・食べんバクイズ 答え ③

※太字になっている食材は久慈管内でとれたものを使っています。  
※都合により献立を変更することがあります。ご了承下さい。

日	こなたで名	おもな食品と動き						ご家庭で食べてほしい食品			
		体のぞしきをつくる		体の調子をとどる		エネルギーにひる		給食 栄養価	小学校	中学校	
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質				
曜日		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
19	* 食育の日給食(バランスよく食べよう)*										
主	むぎごはん 牛乳		牛乳			こめ むぎ					
主	さけのてりやきだれかけ	さけ				かたくりこ					
副	さんざいのりに	さつまあげ			わらび たまねぎ ごぼう ねぎ	さとう	ごま ごまあぶら				
汁	かわりばんじる	ふたにく みそ とうふ		にんじん	えのきたけ とうもろこし キャベツ ねぎ						
金	その他				オレンジ						
22			わかめ 牛乳			こめ むぎ					
主	わかめごはん 牛乳		わかめ			パンこ こむぎこ	あぶら				
主	うずらたまごフライ	うずらたまご				じゃがいも さとう					
副	にくじゃが	ふたにく		にんじん グリンピース	たまねぎ こんにゃく						
汁	かいせんキムチじる	えび イカ ほたて とうふ みそ		にら	だいこん はくさい たまねぎ		ごま				
月	その他										
23						こむぎこ さとう	あぶら				
主	しょくパン 牛乳					こむぎこ	あぶら				
主	えびカツ	えび									
副	キャベツサラダ		わかめ	にんじん	キャベツ もやし						
汁	トマトスープ	ウインナー だいず		トマト グリンピース	たまねぎ		マカロニ				
火	その他						さとう				
24			牛乳			こめ むぎ					
主	むぎごはん 牛乳		牛乳			さとう	ごま				
主	さばのごまみそやき	さば みそ				さとう	ごまあぶら				
副	ひじきサラダ		ひじき		もやし キャベツ こんにゃく	さとう	ごまあぶら				
汁	こまつなのみそじる	とうふ みそ		にんじん こまつな	だいこん えのきたけ ねぎ						
水	その他				グレープフルーツ						
25			牛乳			こめ むぎ					
主	むぎごはん 牛乳		牛乳								
主	さけのうめマヨやき	さけ	チーズ		うめ たまねぎ						
副	キャベツとあつあげのみそいため	とりにく あつあげ みそ		さやえんどう	キャベツ	さとう					
汁	さわにわん	ふたにく		にんじん	たけのこ ごぼう こんにゃく いも						
木	その他				オレンジ						
26			牛乳			こめ むぎ					
主	むぎごはん 牛乳		牛乳			むぎ こむぎこ かたくりこ					
主	もちむぎシューマイ	ふたにく			たまねぎ						
副	きりぼしだいこんのナムル			にんじん	だいこん キャベツ もやし	さとう	ごまあぶら				
汁	はっほうさい	ふたにく えび イカ うずらたまご かまぼこ			はくさい たけのこ しいたけ	かたくりこ					
金	その他				バナナ						
29			牛乳			こめ むぎ					
主	むぎごはん 牛乳		牛乳								
主	いかのしょうがしょうゆだれかけ	いか									
副	こんにゃくのさんぴら	さつまあげ		にんじん さやいんげん	たまねぎ ごぼう こんにゃく	さとう	ごまあぶら ごま				
汁	いわしのつみれじる	いわし たら とうふ		にんじん	だいこん はくさい ねぎ	かたくりこ					
月	その他				かわちばんかん						
30			牛乳			こめ むぎ					
主	むぎごはん 牛乳		牛乳			さとう					
主	あつやきたまご	たまご				さとう					
副	ひじきのりに	だいず さつまあげ あぶらあげ		にんじん さやいんげん		さとう					
汁	どさんこじる	ふたにく みそ		にんじん	もやし とうもろこし	じゃがいも	バター				
火	その他				もも	さとう					
31			牛乳			こめ むぎ					
主	むぎごはん 牛乳		牛乳			こむぎこ	あぶら				
主	かつおフライ	かつお			たまねぎ						
副	アスパラガスのサラダ			アスパラガス にんじん	キャベツ とうもろこし		ごまあぶら				
汁	だいこんのみそじる	あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん	だいこん しめじ ねぎ	じゃがいも					
水	その他				オレンジ						

お魚には骨があります。 ←マークがある日は、特に骨に気をつけて食べましょう。

### 元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりすることが基本です。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、活動を始め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。



#### 朝ごはんの効果

<p>やる気や集中力が高まる</p>	<p>イライラしにくくなる</p>	<p>運動能力アップ</p>	<p>便秘を予防する</p>	<p>生活リズムが整う</p>
--------------------	-------------------	----------------	----------------	-----------------

### 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。

<b>主食</b> 	<b>汁物</b> 	<b>おかず(主菜)</b> 	<b>果物</b> 
<b>牛乳・乳製品</b> 			