

☆目標：朝ごはんの大切さを知ろう

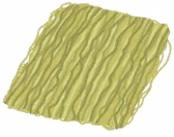
令和7年 雄物川学校給食センター

月	火	水	木	金									
<p>スマホから簡単アクセス!</p>  <p>献立表や過去の給食を写真付きで紹介しています。ぜひご覧ください！横手市HPからもアクセスできます。</p> <p>※ 食材調達などの都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。</p> <table border="1"> <caption>今月の平均栄養摂取量</caption> <tr> <th></th> <th>エネルギー(kcal)</th> <th>たんぱく質(g)</th> </tr> <tr> <td>小学校</td> <td>621</td> <td>25.2</td> </tr> <tr> <td>中学校</td> <td>779</td> <td>30.2</td> </tr> </table>				エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	小学校	621	25.2	中学校	779	30.2	<p>1日</p> <p>ごはん 豚肉のみそ漬け焼き 切り干し大根の含め煮 じゃが芋と えのきのみそ汁</p>	<p>2日</p> <p>ごはん さばのみそ煮 野菜のカレーソテー 八杯豆腐汁</p>
	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)											
小学校	621	25.2											
中学校	779	30.2											
<p>5日</p> <p>こどもの日</p> 	<p>6日</p> <p>振り替え休日</p> 	<p>7日</p> <p>ごはん セルフ豚キムチ丼 つくね入りみそ汁 フルーツカクテル</p>	<p>8日</p> <p>ごはん 鮭の塩焼き ひじきと大豆の煮物 キャベツのみそ汁</p>	<p>9日</p> <p>ごはん タンドリーチキン じゃが野菜炒め 卵スープ</p>									
<p>12日</p> <p>野菜たっぷり 塩ラーメン ハムチーズオムレツ ベビーパイン(2枚)</p>	<p>13日</p> <p>ごはん チキンカツソースがけ 花野菜サラダ あさりのみそ汁</p>	<p>14日</p> <p>ごはん えびシューマイ(2こ) マーボー豆腐 わかめスープ</p>	<p>15日</p> <p>ごはん いわしの生姜煮 塩きんぴら 絹揚げと たまねぎのみそ汁</p>	<p>16日</p> <p>ごはん チキンカレー アーモンドサラダ 福神漬</p>									
<p>19日</p> <p>ごはん 豚肉とたまねぎの炒め物 おかかあえ なめこ汁</p>	<p>20日</p> <p>コッペパン いちご&マーガリン ハーブチキン 鉄分たっぷりマカロニサラダ パンプキンポターージュ</p>	<p>21日</p> <p>ごはん さんまのかば焼き もやしソテー わかたけじる 若竹汁</p>	<p>22日</p> <p>ごはん ミートローフソースがけ まめまめサラダ 野菜スープ</p>	<p>23日</p> <p>ごはん さばのごま焼き 野菜炒め ☆とろろ昆布の すまし汁(パック昆布)</p>									
<p>26日</p> <p>きつねうどん ウィンナー卵巻き 野菜とポテトのサラダ</p>	<p>27日</p> <p>青菜ごはん 白身魚フライ ソースがけ 春雨サラダ 豆腐とわかめのみそ汁</p>	<p>28日</p> <p>ごはん 和風ハンバーグ ごまあえ 沢煮椀</p>	<p>29日</p> <p>ごはん 揚げ豚のソースがらめ ナムル 卵とコーンの 中華スープ</p>	<p>30日</p> <p>ごはん キーマカレー チーズ入りサラダ 福神漬</p>									

朝ごはんは元気の源です。朝ごはんを食べないと、エネルギーが不足して集中力が欠けたり、疲れたり、イライラしたりする原因にもなります。毎日、朝ごはんをしっかりと食べて登校するようにしましょう。

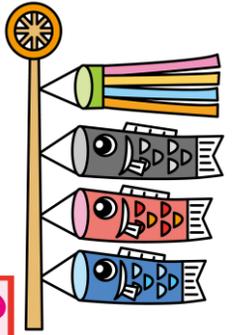
<p>早起き</p>  <p>朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。</p>	<p>早寝</p>  <p>睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとしましょう。</p>	<p>朝ごはん</p>  <p>夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとしましょう。</p>	<p>朝ごはんを食べると</p>  <p>脳が活発に働く 体が目覚める 体温が上がる 午前中のエネルギーになる 排便につながる</p>
--	---	---	---

☆今月の横手市統一料理は「とろろ昆布のすまし汁」です。すまし汁に、横手の昆布屋さんで作ったパックとろろ昆布を入れて食べます。雄物川学校給食センターでは23日(金)に提供します。地元の味をお楽しみに。






5月食育だより



春の食べもの・ことわざクイズ

○に春の食べものを書いて、ことわざを完成させよう！
下の絵と○の数、【 】がヒントです。

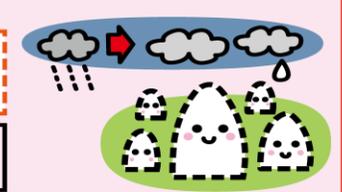
Q1 はな 花より○○○

【 はなみ 花見よりも○○○の方がありがたいという意味で、見た目よりも実際に役に立つものの方が良いことのとえ。 】



Q2 う 雨後の○○○○

【 あめ あと 雨の後に○○○○が一生懸命に生えてくる様子から、同じようなことが次々に起こることのとえ。 】



Q3 ○○ も一人はうまからず

【 ○○のようなごちそうでも、一人で食べたのではおいしくない、みんなと一緒に食べてこそおいしい、という意味。 】



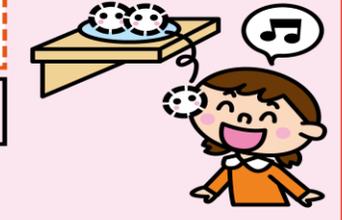
Q4 はな 花見過ぎたら○○○ 食うな

【 はなみ 花見の時期を過ぎると味も落ちるし、傷みやすく食中毒を起こす危険があるから食べないように、という意味。 】



Q5 たな 棚から○○○○

【 たな 棚から○○○○が落ちてくるように、思いがけず幸せなことが起こることのとえ。 】



ヒント



こたえ Q1=だんご(団子) Q2=たけのこ(筍) Q3=たい(鯛) Q4=かき(牡蠣)
Q5=ぼたもち(牡丹餅)

給食レシピ紹介

(分量は4人分です)



<鉄分たっぷりマカロニサラダ>



マカロニ60g、鶏卵1個、ツナ30g、ほうれん草100g、にんじん40g、
【白すりごま 小さじ2、砂糖 小さじ1、マヨネーズ50g、あらびきマスタード
小さじ1/2、塩 少々、こしょう 少々】

- ① マカロニは茹でて、水をかけ冷ましておく。鶏卵は茹でて殻をむき、ざく切りにする。ほうれん草は茹でて水で冷まし、2cmに切る。にんじんはせん切りにして茹で、冷ましておく。
- ② ①の材料と【 】をあえて出来上がり。

*鶏卵やツナ、ほうれん草など、鉄分の多い食品を使ったサラダです！



<ナムル>

もやし200g、小松菜100g、にんじん30g、【白すりごま 小さじ2、白しょうゆ 大さじ1、ごま油 小さじ1】

- ① もやしは茹でて水で冷ます。小松菜は茹でて水で冷まし、3cmに切る。にんじんはせん切りにして茹で、冷ましておく。
- ② よく水をきった①の野菜を【 】であえて出来上がり。

*野菜はアレンジができ、簡単です！

