

☆目標：朝ごはんの大切さを知ろう

令和8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>☆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29日(金)に提供します。地元の味をお楽しみに。</p> 			<p>今月の平均栄養摂取量</p> <table border="1"> <tr> <td></td> <td>エネルギー(kcal)</td> <td>たんぱく質(g)</td> </tr> <tr> <td>小学校</td> <td>618</td> <td>24.8</td> </tr> <tr> <td>中学校</td> <td>780</td> <td>29.9</td> </tr> </table>			エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	小学校	618	24.8	中学校	780	29.9
	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)											
小学校	618	24.8											
中学校	780	29.9											
4日	5日	6日	7日	8日									
みどりの日 	こどもの日 	振替休日 	ごはん セルフビビンバ丼 じゃが芋とわかめのみそ汁 フルーツミックスゼリー	ごはん メバル和風フライ すき昆布の炒め煮 けんちん汁 梅干し									
11日	12日	13日	14日	15日									
野菜たっぷり みそラーメン ハムチーズオムレツ 横手産りんごコンポート	ごはん 和風チキンカツ きんぴらごぼう 豆腐としいたけのみそ汁 しそこんぶふりかけ	ごはん 鮭の塩焼き 野菜のごまマヨネーズあえ なめこのすまし汁	ごはん 和風ハンバーグ 海藻サラダ じゃが芋とえのきのみそ汁	ごはん タンドリーチキン 野菜ソテー 春雨スープ									
18日	19日	20日	21日	22日									
ごはん さんまの梅煮 肉じゃが キャベツのみそ汁	ごはん 米粉パン ほうれん草オムレツ ケチャップがけ 焼きそば きのこ青菜のスープ	ごはん 鶏肉の甘辛揚げ ツナあえ あおさのみそ汁	ごはん ポークハヤシ 花野菜サラダ 日向夏ゼリー	たけのこごはん 白身魚フライソースがけ おかかあえ たまねぎと きざみ麩のみそ汁									
25日	26日	27日	28日	29日									
山菜うどん えびシューマイ(2こ) ごまあえ ヨーグルト	ごはん 揚げ豚のソースがらめ ナムル たまご 卵とコーンの中華スープ	ごはん ほっけの塩焼き 豚肉とキャベツの みそ炒め 豆腐とわかめのみそ汁	ごはん 春巻き マーボー豆腐 きくらげのスープ	青菜ごはん ぶりのみそ漬けフライ 切り干し大根の含め煮 ☆とろろ昆布のすまし汁 (パックとろろこんぶ)									

※ 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。

朝ごはんは、1日をスタートさせるエネルギーの源です。勉強やスポーツに集中できるよう、毎日朝ごはんを食べて登校しましょう。




朝ごはんを充実させる3ステップ

朝ごはんて脳と体にスイッチオン!

朝起きた時の脳と体は、エネルギーが切れた状態になっています。それが、朝ごはんを食べることによって、脳や体にスイッチが入ります。そして、体温も上がり、脳にもエネルギーが補給され、脳や体が目覚めるのです。

しっかり朝ごはんを食べて、脳と体にスイッチを入れましょう!



<p>時間がない人 食欲のない人</p> <p>朝ごはんを食べる習慣をこれからつけたい!</p> <p>ステップ1</p> <p>20~30分早く起きて、何か食べてきましょう!</p>  <p>バナナ、ヨーグルト、おにぎり、トースト、 温かい汁物やスープなどはいかがでしょう。</p>	<p>少し余裕のある人 食欲が出てきた人</p> <p>朝ごはんを食べる習慣を定着させたい!</p> <p>ステップ2</p> <p>2種類以上を組み合わせ食べてみましょう!</p>  <p>「おにぎりとみそ汁」「トーストと野菜スープ」 「バナナとヨーグルト」など。朝の排便リズムもつきやすくなりますよ。</p>	<p>時間がある人 食欲のある人</p> <p>朝ごはんの内容をさらに充実させたい!</p> <p>ステップ3</p> <p>栄養バランスも整えましょう!</p>  <p>主食、主菜、副菜(汁物を含む)をそろえましょう。 乳製品や果物もあると、より充実します。</p>
---	---	---



5月 食育たより



線をつなごう! 春に美味しい魚 & 漢字クイズ

春に美味しい魚が泳いでいます。読み方と漢字のカードをつなぎ、最後に魚を釣り上げてみましょう。

タイ	・	・	鰯
サワラ	・	・	鰺
アジ	・	・	鯛
サヨリ	・	・	鱈
カツオ	・	・	鯉
ニシン	・	・	細魚

① 白身の高級魚として知られているよ

② たまごは「数の子」になるよ

こたえ

タイー鯛ー⑥ サワラー鱈ー③ アジー鰯ー⑤
 サヨリー細魚ー② カツオー鯉ー① ニシンー鰺ー④

給食レシピ紹介

(分量は4人分です)



<セルフビビンバ丼>

豚もも肉スライス200g、もやし100g、ほうれん草100g、にんじん90g、ぜんまい水煮50g、ごま油(炒め用) 大さじ1/2、豆板醤 小さじ1/3、【砂糖 大さじ1/2、しょうゆ大さじ1、酒 小さじ1、焼き肉のたれ 大さじ2】、ごま油(仕上げ用) 小さじ1、白いりごま 大さじ1/2

- ① 豚肉、にんじんはせん切りにする。ぜんまいは3cmに切る。ほうれん草は茹でて3cmに切っておく。
- ② フライパンにごま油をひき、豆板醤、豚肉、にんじんを炒める。
- ③ ぜんまい、もやしも加えて炒め、【 】の調味料で味付けをする。
- ④ 最後にほうれん草、ごま油を加えてまぜ、ごまをふって出来上がり。*ごはんのにせて食べます!



<鶏肉の甘辛揚げ>

鶏もも肉70g×4個、塩 少々、酒 小さじ1、片栗粉 適量、揚げ油 適量、【砂糖 大さじ1、みりん 大さじ2/3、しょうゆ 大さじ1、水 大さじ1】、白いりごま 大さじ1/2

- ① 鶏肉に火が通りやすいように包丁で切れ目を入れておく。
- ② 【 】の材料を合わせて加熱しておく。
- ③ ①の鶏肉に塩、酒をふり、片栗粉をつけて180℃の揚げ油で5分くらい揚げる。
- ④ 鶏肉に火が通ったら、油切りをして②をからめる。
- ⑤ 仕上げにごまをふって出来上がり。

*今月の減塩献立です!

