

5月予定献立表

2024年
鳥取大学附属中学校



食べ物の はたらき・6つの基礎食品群						
主に体(血・筋肉・骨・歯)をつくる食品(赤)		主に体の調子を整える食品(緑)		主に熱や力となる食品(黄)		
栄養価	たんぱく質	糖質(炭水化物)	ビタミン・無機質(ミネラル)	炭水化物	脂質	
エネルギー(kcal)	第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群
タンパク質(g)	魚・肉 卵豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小麦・海苔	緑黄色野菜	その他の 野菜・果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂類

日	曜日	主食	牛乳	献立名	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	糖質(g)	脂質(g)	基礎食品群
1	水								給食はありません
2	木								給食はありません
3	金								建国記念日
6	月								振替休日
7	火	ごはん		図書再現献立					
				そうめん汁 豆腐の揚げっぱなし えだまめ	750	30.1			
8	水	パン		図書再現献立					
				オニオンスープ スペイン風オムレツ(卵) ビーンズサラダ	698	25.1			
9	木	ごはん		図書再現献立					
				シチュー コロッケ 春雨と鶏のあえもの	896	22.8			
10	金	ごはん		図書再現献立					
				みそ汁 玉子焼き(卵) ピリ辛こんにゃく	730	28.0			
13	月	ごはん		図書再現献立					
				野菜かまぼこ汁 鶏肉の塩こうじ焼き 山菜のツナ和え	795	33.4			
14	火	ごはん		図書再現献立					
				生わかめスープ らっちゃん酢豚 パンパンジーサラダ	810	31.3			
15	水	パン		図書再現献立					
				じゃが芋とにらの中華スープ トマトグラタン 大豆とひじきのサラダ	695	21.1			
16	木	パン		図書再現献立					
				ABCスープ 大豆キーマカレー ブロッコリーサラダ	736	33.0			
17	金	ごはん		図書再現献立					
				赤みそ汁 かれのいからあげ 五目ひじき	828	34.4			
20	月	ごはん		図書再現献立					
				ほうれん草のみそ汁 豚肉の生姜焼き なめたけ和え	774	33.9			
21	火	ごはん		図書再現献立					
				もずくスープ カツオカツ じゃこ炒め	758	25.9			
22	水	パン		図書再現献立					
				グリーンポタージュ(乳) 白ゴマのてりやきチキン 花野菜サラダ	774	31.1			
23	木	ロールパン		図書再現献立					
				うどん ちくわの抹茶揚げ れんこんサラダ	776	28.9			
24	金	ごはん		図書再現献立					
				とびうおボールスープ さけの塩焼き 煮浸し	726	35.6			
27	月	ごはん		図書再現献立					
				小松菜のみそ汁 若鶏肉のからあげ スタミナ納豆	941	40.0			
28	火	ごはん		図書再現献立					
				お野菜つみれ汁 あじのおろし煮 のり酢和え	708	32.5			
29	水	パン		図書再現献立					
				レタススープ マーボー春雨 ゴマ団子 ヤクルト	843	25.1			
30	木	ごはん		図書再現献立					
				五月汁 まわかめカツ 大根のきんぴら	796	24.0			
31	金	ごはん		図書再現献立					
				海軍カレー ウインナー キャベツサラダ	924	30.3			

※4/23~5/12までは「こどもの読書週間」です。図書週間は本に出ている料理が学校給食に登場します。5月は附属中学校図書室にある本の中より選んでいます。これをきっかけに皆さんと食と読書の両方に興味をもってもらえれば嬉しいです。



おはしてすごい!



おはしを上手に使って、
おいしく食べましょう。





5月 給食だより



〈鳥取大学附属学校給食センター〉



生活リズムを見直そう



新緑が目に見え、季節となりました。子どもたちは新しい環境にも慣れてきたようで、給食の準備や後片付けを協力してスムーズに進めている様子が見られます。

新年度が始まって1か月がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？朝なかなか起きられなかったり、日中ボーッとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましょう。

生活リズムを整えるためのポイント

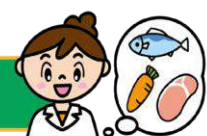


<p>起きたら、朝日を浴びる</p>	<p>朝食をよくかんで食べる</p> <p>朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p>	<p>昼間は外で体を動かす</p>	<p>食事は決まった時間に食べる</p>	<p>早めに布団に入る</p> <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。</p>
---------------------------	--	--------------------------	-----------------------------	---

給食は残さず食べなくちゃいけないの？



学校給食の食事内容について



学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、栄養士が作成しています。1日に必要な栄養量の1/3程度を基本に、不足しがちなカルシウムやビタミン類は多めにとれるよう考慮し、食材や調理方法を工夫して提供します。残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができますので、食べられる人は、盛り付けられた量を食べ切るよう心がけましょう。

苦手な食べ物があったり、食べられる量が少なかったり、給食を食べることに不安を感じている人は、無理をしなくて大丈夫です。成長するにつれて、だんだんと食べられるようになりますので、少しずつ慣れていきましょう。

★協力して準備をし、食べる時間を長くとれるようにすることが大切です。

★楽しい雰囲気ですと、よりおいしく感じます。

