

給食だより

5月

令和 5年 4月28日
塩竈市立第二中学校

さわやかな風と新緑がまぶしい季節となりました。新学期がスタートして、学校生活にも少しずつ慣れてきた頃と思います。まもなく連休に入りますが、新しい環境での緊張感が疲れとなって出てくる時期でもあります。

また、6月に行われる中総体の練習に十分な体力も必要です。連休中も規則正しく朝・昼・夕の食事を摂り、栄養のバランスに気を付けて、元気に過ごしましょう。

5月の給食目標 『給食が楽しいものになるよう工夫しましょう！』

～楽しい環境づくり、望ましい食事作法、当番や係の協力の大切さを知ろう～

給食時間を楽しく過ごすために、以下のことを心がけましょう！

○教室や身の回りを清潔にし、気持ちよく給食時間を過ごしましょう。

○正しい身支度で給食当番の仕事をしましょう。

○準備を早く終わらせて余裕がある食事時間をもつために、給食当番に協力しましょう。

○食事中は大きな声での会話は控え、給食にどんな食材が入っているか、どんな味がするのか、どんな切り方をしているのか見てみましょう

日本型食生活のススメ！！

「日本型食生活」とは、ごはんを中心に、魚や肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物など、多様な副食を組み合わせ、栄養バランスに優れた食生活のことを言います。日本人は昔から主食となるご飯に汁物、おかずとなる主菜・副菜を組み合わせた食事をしてきました。この日本の食事スタイルは世界からも注目されていて、理想的な栄養バランスと言われています。

<副菜>

野菜・いも・海藻・きのこなどの食材を使ったおかずです。ビタミンやミネラル、食物繊維の補給源となります。外食の時やお惣菜を買う時も、サラダや野菜のおかずを加えるように心掛けましょう！

<主食>

ごはん・パン・麺など、炭水化物が主成分です。主に体を動かすエネルギー源になります。特にごはんはいろいろな献立に合わせやすくお勧めです。消化もゆっくりと進み、腹持ちが良いのもごはんの特徴です。



<牛乳・乳製品、果物>

カルシウムやビタミンは不足しがちな栄養素です！牛乳・乳製品や果物も積極的に摂るようにしましょう。

<主菜>

肉・魚・卵・大豆製品など、たんぱく質を多く含む食品を使ったおかずです。献立の中でメインとなるおかずを指します。メインのおかずは食事の楽しみですが、油っぽいものや塩分の取りすぎには注意しましょう！

塩竈市学校給食栄養士会コラム



めざせ!朝食マスター!



今回は朝食にはどのような効果があるか、紹介します♪

朝起きたときに「ボーッ」とするのは、寝ている間もエネルギーが使われて、足りなくなってしまうからです。朝食を食べると体温が上がり、一日の始まりに脳や体を活発にしてくれる効果があります。朝食を食べずに給食や昼食を食べると、夕方や夜に脳が元気になり、夜更かしにもつながります。

午前中からしっかり授業を受けるためには、おにぎりやパン、ヨーグルト、バナナなど食べやすいものから始めてみましょう。活動的に過ごすための大事なスイッチを入れて、元気に過ごしましょう！！



今回、塩竈市立第一中学校より異動して参りました、栄養士の小野と申します。このおたよりを通して、給食の様子や食に関するいろいろな情報をお伝えしていきたいと思っておりますので、給食だよりや献立表はぜひお子さんと一緒にご覧ください。

また、生徒の皆さんの心と身体の成長をサポートしていけるよう、毎日の給食作りに努めて参ります。どうぞよろしくお願い致します。



5 月 予 定 献 立 表

塩 竈 市 立 第 二 中 学 校

日 曜 日	献 立 名	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	1人あたり たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 月	体 育 祭 予 備 日 (お 弁 当 の 日)				
2 火	振 替 休 業 日				
3 水	憲 法 記 念 の 日				
4 木	み ど り の 日				
5 金	こ だ も の 日				
8 月	食パン いちごジャム シーフードのクリーム煮 フレンチサラダ オレンジ	牛乳 あさり えび 牛乳 ハム	パン ジャム じゃがいも マカロニ フレンチドレッシング	にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ きゅうり とうもろこし オレンジ	728 kcal 30.5 g 22.8 g 4.0 g
9 火	口和食を味わいましょう口 ごはん さばのみそ煮 ほうれん草のごま和え 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 さば ちくわ 豆腐 油揚げ わかめ みそ	ごはん ごま 砂糖	ほうれん草 にんじん もやし だいこん ねぎ	811 kcal 33.9 g 24.0 g 4.2 g
10 水	口ふるさと給食口 ごはん 浦戸産の焼き海苔 肉豆腐 切り干し大根の炒め煮	牛乳 のり 豚肉 豆腐 ちくわ	ごはん 油 糸こんにゃく 砂糖	しょうが にんじん たまねぎ はくさい 切干しだいこん しいたけ さやいんげん	739 kcal 31.9 g 17.9 g 3.1 g
11 木	ごはん ふりかけ 厚焼き卵 ちくわと根菜の炒め煮 すまし汁	牛乳 厚焼き玉子 ちくわ 豆腐 なると わかめ	ごはん 砂糖 ごま ごま油	にんじん だいこん ごぼう ほうれん草 ねぎ	706 kcal 26.3 g 17.1 g 2.9 g
12 金	ココアパン チキンナゲット (3個) ほうれん草とコーンのソテー コンソメスープ	牛乳 チキンナゲット ソーセージ ベーコン	パン 油	とうもろこし しめじ ほうれん草 キャベツ にんじん たまねぎ パセリ	790 kcal 28.3 g 35.4 g 3.8 g
15 月	ごはん 海苔の佃煮 ビーフンソテー 厚揚げと里芋のそぼろ煮	牛乳 のり 鶏肉 絹揚げ	ごはん ビーフン ごま油 油 糸こんにゃく さといも 砂糖 でん粉	にんじん キャベツ もやし しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ	771 kcal 26.6 g 18.1 g 2.6 g
16 火	揚げパン チーズインハンバーグ マカロニスープ ぶどうゼリー	牛乳 鶏肉 チーズ たまねぎ パン粉 ベーコン	パン 油 砂糖 粉糖 マカロニ ゼリー	キャベツ にんじん たまねぎ ブロッコリー	824 kcal 25.2 g 29.9 g 3.4 g
17 水	口1・2年生給食口 ごはん 回鍋肉 ワンタンスープ ミニレモンゼリー (1個)	牛乳 豚肉	ごはん ごま油 ワンタン	しょうが にんにく キャベツ にんじん ビーマン はくさい もやし たけのこ しいたけ ねぎ	803 kcal 33.5 g 23.6 g 3.4 g
※ 3 年 生 5 月 17 日 ～ 19 日 修 学 旅 行					
※ 2 年 生 5 月 18 日 ～ 19 日 校 外 学 習					
18 木	※ 1 年 生 お 弁 当 の 日				
19 金	1 年 生 お 弁 当 の 日				
22 月	丸パン オムレツ パックケチャップ 枝豆とコーンのバター炒め ブラウンシチュー	牛乳 鶏卵 豚肉	パン バター 油 じゃがいも	アスパラガス とうもろこし にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト	742 kcal 30.8 g 27.5 g 4.8 g
23 火	口宮城県産の郷土料理口 ごはん タレ付き肉団子 (2個) パスタサラダ ひきな汁	牛乳 肉団子 まぐろ 油揚げ 豆腐 みそ	ごはん スパゲッティ マヨネーズ フレンチドレッシング	にんじん きゅうり キャベツ だいこん ほうれん草	821 kcal 28.4 g 25.7 g 3.7 g
24 水	口ふるさと給食口 ごはん チキンカレー 塩釜サラダ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 わかめ ささかまぼこ えび ヨーグルト	ごはん 油 じゃがいも 砂糖 唐辛子	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ もやし きゅうり レモン	813 kcal 29.0 g 18.7 g 4.1 g
25 木	口鹿児島県産の郷土料理口 ごはん ポテトコロッケ パックソース 野菜炒め さつまい	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	ごはん 油 ごま油 じゃがいも さつまいも こんにゃく 唐辛子	もやし キャベツ にんじん たまねぎ だいこん ごぼう ねぎ	826 kcal 25.5 g 21.7 g 3.4 g
26 金	背割りソフトパン ロングフランク ケチャップ&粒マスタード コーンサラダ ミネストローネスープ	牛乳 ウインナー ベーコン 大豆	パン じゃがいも 油 砂糖	キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ ブロッコリー にんにく トマト	809 kcal 27.8 g 37.9 g 4.2 g
29 月	ごはん 麻婆豆腐 焼売 (3個) ミックスフルーツ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	ごはん 油 砂糖 でん粉	しょうが にんにく にんじん ねぎ しいたけ たけのこ バイン 黄桃 みかん	854 kcal 33.2 g 22.8 g 3.3 g
30 火	ミルクパン ミルメイクコーヒー ミートソースペンネ コーンチャウダー	牛乳 豚肉 ベーコン 牛乳	パン ミルメイクコーヒー マカロニ 油 じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ トマト とうもろこし	819 kcal 28.3 g 33.0 g 4.5 g
31 水	ごはん ぶりの味噌漬けフライ きんぴらごぼう もやしのみそ汁	牛乳 ちくわ 豆腐 油揚げ みそ	ごはん 油 砂糖 ごま ごま油 唐辛子	にんじん ごぼう もやし だいこん ねぎ	823 kcal 29.2 g 23.6 g 3.5 g

※献立は都合により変更になることがあります。牛乳は毎日付きます。