

給食カレンダー 5月

2021年5月
ひたちなか市立佐野中学校

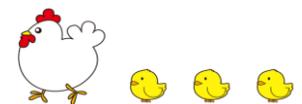
月	火	水	木	金
3 憲法記念日 	4 みどりの日 	5 こどもの日 	6 ひたちなかを食べよう ねぎ ごはん 牛乳 いわしの南蛮漬け おひたし 実沢山汁 817kcal 15% 2.6g	7 レーズンパン 牛乳 ミートグラタン ジュリエンスープ フルーツ杏仁 874kcal 14% 3.0g
10 (ごはん) 切干大根入りピビンバ 牛乳 トックスープ 850kcal 14% 3.0g	11 野菜たっぷりペペロンチーノ 牛乳 メンチカツ 小松菜サラダ アセロラゼリー 797kcal 16% 2.9g	12 カレーピラフ 牛乳 アジフライ 麦入り野菜スープ 864kcal 16.0% 2.5g	13 ごはん 牛乳 新じゃがそばろに からしあえ 納豆 824kcal 16% 2.0g	14 はちみつパン 牛乳 ポークビーンズ ガーリックドレッシングサ ラダ 836kcal 15% 3.0g
17 ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め 新じゃがいものみそ汁 821kcal 15% 2.0g	18 ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ煮 きゅうりの甘酢漬け 手作りふりかけ 837kcal 16% 2.5g	19 ツナトースト 牛乳 ポトフ いちごヨーグルト 871kcal 16% 2.8g	20 ごはん 牛乳 チキンカレー こんにゃくサラダ 819kcal 13% 2.1g	21 ココアパン 牛乳 オムレツ ペンネアラビアータ 豆とポテトのスープ 846kcal 15% 3.3g
24 ごはん 牛乳 さばの塩焼き ひじきの炒め煮 もやしたっぷりごまみそ汁 823kcal 17% 3.1g	25 創立記念日	26 ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 ナムル 807kcal 16% 2.0g	27 こぎつねごはん 牛乳 厚焼きたまご 豚汁 802kcal 17% 2.8g	28 食パン チョコクリーム 牛乳 ししゃもフライ ラタトゥイユ コーンポタージュ 830kcal 13% 2.7g
31 ごはん 牛乳 かつおとじ じゃがいものケチャップあえ もやしサラダ 大根のみそ汁 830kcal 14% 2.2g	夏も近づく八十八夜・新茶を味わおう 八十八夜とは立春から数えて 88 日目のことです。新芽 が出て、茶摘みが行われる季節です。日本茶はビタミン類 が豊富で気分をリフレッシュしてくれます。新しい環境で がんばっている体を、新茶でいたわってみてはいかがでしょうか。		今月の目標 食事のマナーを 身につけよう	今月のひたちなか市 産農産物の使用は、 米・小松菜・ズッキー ニ・ねぎなどです。

5月の平均供給栄養量

	エネルギー Kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g
供給	833	15	25	425	3.9	314	0.93	0.70	43	2.6
基準	830	16	25	450	4.0	300	0.50	0.60	30	2.5

給食だより

朝ごはん何を食えばいいのかな？



朝からだるい、集中力がないという人はいませんか？ 朝ごはんを食べると、「かみ砕いたり、味わったり、飲み込んだり」することで、脳が刺激を受けます。さらに、胃腸が動き始め、体温が上がって、体全体が目覚めていきます。いつもより少し早く起きて、朝ごはんをしっかり食べ、1日の生活リズムをととのえることが大切です。

①主食

ごはんやパン
めん類など



主食は炭水化物が多く、エネルギーになります。必ず食べましょう。

②主菜

魚料理、
肉料理、
卵料理など



主菜はたんぱく質が多く、体をつくれます。

③副菜

野菜や
果物など



副菜はビタミン、ミネラルが豊富。体の調子をととのえます。

④汁物

みそ汁や
スープ、
牛乳など



汁物などは水分を補給する役割があります。また③・④で足りない栄養素を補うようにしましょう。

朝ごはんは、栄養のバランスが大切です。バランスが良いほど、学力や運動能力が高いというデータがあります。

1品だけでなく①から④の食べ物をそろえて食べるようにしましょう。

ひたちなかを食べよう・・・長ねぎ



茨城県は全国トップクラスの長ねぎの産地です。中でも夏にとれる長ねぎは県西地区を中心に栽培が盛んで日本一の生産量を誇ります。JAひたちの主な生産者の方は、勝田一中学区の海野さん、佐野中学区の砂川さんです。

長ねぎの緑の部分にはカロテンが、白い部分にはビタミンCが主に含まれ、体の調子を整えてくれます。いろいろな料理に使われ、料理の味を引き立てます。