

5月 給食だより

令和3年4月28日
新潟大学附属長岡中学校

新年度がスタートして1か月が経ちます。新しい環境にも慣れてきた頃だと思います。その一方で緊張感がゆるみ、疲れが出やすい時期でもあります。ゴールデンウィーク中も規則正しい生活・バランスのとれた食事をして、体調管理に気を付けましょう。

今月の給食目標

○ 食事と運動の関係を考えよう

私たちの体は毎日の食事で摂る栄養によって作られています。バランスのとれた食事を続けることによって体力がつき、練習の成果を発揮できるようになります。運動で成果を出すためには、練習するだけでなく、毎日の食事の積み重ねも大切にしていきましょう。



給食のきまりを身に付けよう

給食は午後の活動を支える“お昼ごはん”の役割だけではなく、食べ物のことや栄養・食事のマナーなどを身に付ける時間でもあります。給食のきまりを確認し、1人1人がきまりを守って、よりよい給食時間にしていましょう。

きれいに手洗い

給食当番も、給食当番ではない人も、石けんできれいに手を洗ってから給食の準備をしましょう。



感謝の心をこめたあいさつ

給食ができるまでに関わってくださった方や食べ物の命に対し、感謝の気持ちを込めてあいさつをしましょう。



正しいはしの持ち方



正しいはしの持ち方をすると、食べ物をこぼしたり落としたりせずに、美しく食べることができます。

よい姿勢

背筋を伸ばし、食器を持ったり、押さえたりしながら食べましょう。よい姿勢は周りの人によりよい印象を与えます。



協力して準備・後片付け

準備では自分の分担が完了しても自分のできることを探し、進んで手伝いましょう。

食後は机の周りや床が汚れていないかチェックし、汚れていたらきれいにしましょう。



食べ物を大切にすること
















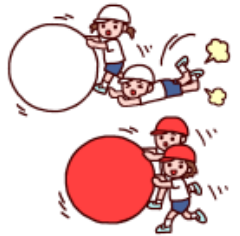





好き嫌いを減らすように努力し、なるべく残さないようにしましょう。

また、お米一粒一粒も大切に食べ、ごはん粒を残さないようにしましょう。



5月 献立表

新潟大学附属長岡中学校

月	火	水	木	金
3 けんぽうきねんび 憲法記念日 	4 みどりの日 	5 こどもの日 	6 ごはん 野菜たっぷり焼き肉 山菜味噌汁 	7 アップル米粉パン ツナコーンサラダ トマトクリームチャウダー 
熱 802 た 30.5 脂 22.7	熱 838 た 32.0 脂 24.3	熱 831 た 30.0 脂 29.7	熱 802 た 28.3 脂 21.1	熱 821 た 29.4 脂 30.9
ごはん さとう あぶら	めん じゃがいも 砂糖 カレールウ	ごはん 砂糖 片栗粉 油	ごはん じゃがいも 砂糖 油	パン じゃがいも 砂糖 油
たまご 豚肉 鶏肉 かまぼこ 牛乳	豚肉 ハム ひじき 牛乳	鶏肉 さつま揚げ 厚揚げ 牛乳	納豆 豚肉 かつお節 牛乳	かつお 大豆 豆腐 牛乳
人参 白菜 えのきだけ なめこ チンゲン菜	人参 もやし ねぎ 玉ねぎ きゅうり キャベツ コーン	ぜんまい 人参 ごぼう ねぎ えのきだけ キャベツ	のぎわな 人参 玉ねぎ 大根 グリンピース	大根 なめこ 人参 ねぎ 小松菜
10 ごはん 肉団子 なめこと卵の中華スープ あんにとゼリー 	11 おおむぎ 大麦めん カレーなんばん ひじきのマリネ 	12 ごはん 鶏の塩から揚げ ぜんまいの炒め煮 キャベツの味噌汁 	13 ごはん きりざい 塩肉じゃが 	14 ごしよく はなむす はん 五色の花結びごはん かつおと大豆の揚げ煮 なめこ汁 
熱 802 た 30.5 脂 22.7	熱 838 た 32.0 脂 24.3	熱 831 た 30.0 脂 29.7	熱 802 た 28.3 脂 21.1	熱 774 た 34.5 脂 21.4
ごはん さとう あぶら	めん じゃがいも 砂糖 カレールウ	ごはん 砂糖 片栗粉 油	ごはん じゃがいも 砂糖 油	ごはん じゃがいも 砂糖 油
たまご 豚肉 鶏肉 かまぼこ 牛乳	豚肉 ハム ひじき 牛乳	鶏肉 さつま揚げ 厚揚げ 牛乳	納豆 豚肉 かつお節 牛乳	かつお 大豆 豆腐 牛乳
人参 白菜 えのきだけ なめこ チンゲン菜	人参 もやし ねぎ 玉ねぎ きゅうり キャベツ コーン	ぜんまい 人参 ごぼう ねぎ えのきだけ キャベツ	のぎわな 人参 玉ねぎ 大根 グリンピース	大根 なめこ 人参 ねぎ 小松菜
17 ビビンバ わかめスープ 	18 ごはん チキンたれカツ 沢煮椀 	19 ごはん いわしのしょうが煮 のり酢和え キムチ豚汁 	20 ビーンズキーマカレー フルーツヨーグルト 	21 こくとう しょうく 黒糖レーズン食パン ハンバーグの デミグラスソースかけ アスパラガスの 豆乳クリームスープ 
熱 750 た 30.2 脂 23.9	熱 793 た 26.8 脂 26.4	熱 761 た 33.5 脂 21.7	熱 930 た 28.1 脂 27.8	熱 921 た 35.9 脂 29.8
ごはん 砂糖 油 片栗粉	ごはん 春雨 パン粉 砂糖 油	ごはん 砂糖 じゃがいも 油	ごはん 砂糖 カレールウ 油	パン 砂糖 じゃがいも シチュールウ
豚肉 豆腐 なたと わかめ 牛乳	鶏肉 豚肉 かまぼこ 牛乳	豚肉 ツナ 豆腐 のり 牛乳	豚肉 大豆 ひよこ豆 ヨーグルト 牛乳	豚肉 鶏肉 豆乳 牛乳
ぜんまい もやし きゅうり えのきだけ ねぎ 人参	人参 えのきだけ ごぼう ねぎ 小松菜	ほうれん草 キャベツ 人参 ごぼう 白菜 ねぎ 大根	人参 ビーマン 玉ねぎ トマト パイン みかん 黄桃	レーズン アスパラガス 人参 玉ねぎ マッシュルーム
24 うんどうかいだいきゅうび 運動会代休日 	25 ソフトめん 大豆いりミートソース 海藻サラダ 	26 ごはん レバーと鶏肉の アーモンド和え まめまめ味噌汁 	27 ごはん さばの味噌煮 ゆかり和え けんちん汁 	28 ごはん ごもく 五目ひじき煮 しおとりじる 塩鶏汁 お茶プリン 
熱 853 た 34.2 脂 23.3	熱 894 た 34.5 脂 30.0	熱 797 た 31.0 脂 26.4	熱 762 た 27.9 脂 21.1	
めん 片栗粉 砂糖 油 シチュールウ	ごはん 砂糖 アーモンド 油	ごはん じゃがいも 砂糖 油	ごはん 砂糖 油	
豚肉 大豆 ハム わかめ 茎わかめ 玉ねぎ セロリ トマト 人参 キャベツ にんにく しょうが	鶏肉 レバー 大豆 厚揚げ 牛乳 ほうれん草 大根 人参 ねぎ えのきだけ しょうが	さば 鶏肉 豆腐 牛乳	大豆 豚肉 鶏肉 さつま揚げ ひじき 牛乳	
		キャベツ きゅうり 大根 ごぼう ねぎ	人参 絹さや ごぼう 大根 キャベツ 小松菜 ねぎ	
31 や とり 焼き鳥どんぶり き ぼ だいこん みそしる 切り干し大根の味噌汁 	<p>新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、食事の場面でも次のことに注意していきましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> 食事の前は、せっけんを使い、しっかりと手洗いを行いましょう。 部屋の換気を行ったり、なるべく離れて座ったりし、マスクを外した状態で間近でおしゃべりをすることは避けましょう。 日頃から、バランスのよい食事と十分な休息を心がけて、免疫力をアップさせましょう。 			
熱 760 た 29.5 脂 22.5				
ごはん 砂糖 じゃがいも 油				
鶏肉 厚揚げ のり 牛乳				
枝豆 人参 えのきだけ ねぎ 小松菜 しょうが 切り干し大根				



※ 献立は都合により変更になる場合があります。 【単位】 熱：熱量(kcal) ・ た：たんぱく質 (g) ・ 脂：脂質 (g)