

献立表 5月

令和３年度　親園中学校

○　５月の給食目標　「食事のマナーを身につけよう」

○　５月の献立

日	曜	主食	牛乳	おかず	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
6日	(木)	豚丼	牛乳	ポン酢和え　大根のみそ汁	802	32	20	3.5
7日	(金)	ポークカレーライス	牛乳	いんげん豆とツナのサラダ　アセロラゼリー	876	29	24	3.3
10日	(月)	ごはん	牛乳	包焼　春雨サラダ　中華風卵スープ	781	33	19	2.9
11日	(火)	ごはん	牛乳	サワラの照り焼き　五目きんぴら　道産子汁	834	35	24	3.3
12日	(水)	小さいココア揚げパン	牛乳	チャンポンうどん　チキンサラダ　フルーツ杏仁プリン	830	31	27	2.8
13日	(木)	麦ごはん	牛乳	さばの味噌煮　切り干し大根のベーコン煮　若竹汁	822	29	26	2.7
14日	(金)	春季大会のため給食はありません。文化部の生徒はお弁当になります。						
17日	(月)	ごはん	牛乳	与一くん餃子　青椒肉絲　わかめスープ	800	32	21	3.3
18日	(火)	ごはん	牛乳	鶏の照り焼き　ひじきの炒め煮　根菜のごま汁　オレンジ	827	33	26	3.1
19日	(水)	丸パン	牛乳	あじフライ　マカロニサラダ　春野菜のスープ	847	32	30	3.7
20日	(木)	二色丼	牛乳	からし和え　まろやか豆乳みそ汁	815	35	25	2.9
21日	(金)	ごはん	牛乳	ハンバーグのおろしソースかけ　野菜サラダ　小松菜のみそ汁　つぶつぶレモンゼリー	786	29	21	2.8
24日	(月)	ごはん	牛乳	春巻き　もやしと大豆のサラダ　麻婆豆腐	891	33	32	2.7
25日	(火)	ごはん	牛乳	かつおの柚子みぞれ煮　おひたし　筑前煮	815	33	19	1.9
26日	(水)	小さいコッペパン	牛乳	五目焼きそば　和風サラダ　マーシャルビーンズ	801	30	23	4.6
27日	(木)	麦ごはん	牛乳	ドライカレー　アスパラサラダ　コンソメスープ	926	34	25	2.5
28日	(金)	ごはん	牛乳	白身魚のチリソースかけ　中華くらげのサラダ　鶏団子とフォーのスープ★	859	30	26	3
31日	(月)	わかめごはん	牛乳	厚焼き卵　ごま和え　肉じゃが	857	31	19	3.4

―information―

★　マナー強化日…小中一貫で取り組んでいます。食事のマナーを意識して給食を食べましょう。

―給食だより―

スポーツ栄養～試合前日の食べ方ポイント・運動会準備に向けて～

“これを食べれば健康になる”という魔法の食品がないように、これを食べれば勝つという運動用の魔法の食品もありません。健康づくりも試合に勝つための体づくりも毎日のバランスの良い食事の積み重ねが基本になります。試合前日の食べ方ポイントは、炭水化物（上記主食の食品）を摂ってエネルギー源を蓄えておくこと、つまりエネルギー不足にならないことが、試合で力を発揮できることになります。

試合や運動会の前日は、消化に時間がかかる油類や脂肪の多い食品と普段食べない食品は控えます。また寝る２～３時間前には食べ終えて、しっかり睡眠をとりましょう。