



今年度が始まって1ヶ月が経ちました。体の調子はいかがですか？今月は体育大会があります。練習期間中も本番も、生活リズムを整え、元気な体で過ごしましょう。

氷川中学校 文責：馬場

朝ごはんを食べよう



朝ごはんを抜くと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下につながります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早寝・早起き・朝ごはんの習慣を身に付け、生活リズムを整えましょう。

水分補給はこまめにしよう



のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節しますが、水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分はのどがかわく前に、少しずつこまめにとりましょう。

手洗い、うがいを丁寧にしてから食べよう



食事の手洗い、うがいはきちんとできていますか？新型コロナウイルスなどの感染症予防のため、丁寧な手洗い、うがいをしてから食べましょう。また、食べる時にはマスクをはずしますので、会話は控えましょう。

今月の注目食材

毎月19日は
食育の日「ふるさとくまさんデー」



11日 黒皮かぼちゃ

黒皮かぼちゃは日本かぼちゃの一種です。黒みが強い艶やかな皮と独特の溝の深いごつごつした形、そしてなめらかで軟らかく、煮くずれしにくい果肉が特徴です。



19日 グリンピース、きびなご、新たまねぎ

グリーンピースは、えんどうの実を未成熟な段階で収穫したものです。今回は鶏ひき肉やごぼうと一緒に混ぜご飯にする予定です。食べやすくなっていますので、苦手な人も挑戦しましょう。また、きびなごや新たまねぎも旬の食材です。旬の美味しさを味わってくださいね。



21日 茶

「夏も近づく八十八夜♪」という歌を聞いたことはありますか？この歌のように、お茶の収穫は5月上旬の八十八夜の頃から行われます。



献立名	材料			エネルギー タンパク質	有・無		
	主にエネルギーになる	主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える		1年	2年	3年
6 山菜ごはん 牛乳 いわしの生養煮 もやしの昆布あえ 豆腐のすまし汁 よもぎだんご	米 砂糖 ごま 白玉粉 砂糖	油揚げ 昆布 いわし 豆腐 かまぼこ 干しわかめ きなこ (かつお昆布だし)	干しいたけ 人参 山菜 しょうが もやし きゅうり 人参 えのき ねぎ よもぎ	843			
7 ピザトースト 牛乳 クリームシチュー グリーンサラダ みかん果汁	パン 砂糖 じゃがいも 油 砂糖	ベーコン チーズ 鶏肉	にんにく 玉ねぎ ピーマン 玉ねぎ 人参 しめじ チンゲンサイ キャベツ きゅうり みかん果汁	892 31.9			

献立名	材料			エネルギー タンパク質	有・無		
	主にエネルギーになる	主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える		1年	2年	3年
11 仲かりごはん 牛乳 黒皮かぼちゃと手羽元の煮物 キャベツのおかかあえ はんぺん汁 みかん果汁	米 麦 砂糖 油 砂糖	鶏肉 かつお節 はんぺん 豆腐 (かつお昆布だし)	黒皮かぼちゃ キャベツ もやし 人参 人参 えのき ねぎ みかん果汁 (かつお昆布だし)	848 33.6			
12 豚キムチ丼 牛乳 中華サラダ わかめスープ ムース みかん果汁	米 麦 ごま油 赤みそ 砂糖 ごま	豚肉 ハム 干しわかめ かまぼこ ムース	しょうが にんにく キムチ 人参 たまねぎ ねぎ キャベツ 人参 コーン 人参 たまねぎ ねぎ みかん果汁	885 29.8			
13 麦ごはん 牛乳 ホキの甘酢漬け ごまあえ 豆腐のみそ汁 みかん果汁	米 麦 砂糖 揚げ油 ごま 砂糖 みそ	ホキ 豆腐 (いりこだし)	たまねぎ 人参 ピーマン もやし きゅうり たまねぎ しめじ 人参 チンゲンサイ みかん果汁	811 31.1			
14 手作りナン 牛乳 キーマカレー コールスローサラダ フルーツヨーグルト みかん果汁	小麦粉 砂糖 油 じゃがいも 油	豚ひき肉 ヨーグルト	人参 たまねぎ ピーマン にんにく しょうが りんご キャベツ きゅうり 人参 みかん もも パイン みかん果汁	898 29.8			
【体育大会当日】 お弁当を持ってきてください							
【体育大会予備日】 お弁当を持ってきてください							
18 麦ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め 梅肉あえ うずらの卵のすまし汁 抹茶ピーンズ	米 麦 砂糖	豚肉 うずらの卵 干しわかめ 大豆 (かつお昆布だし)	たまねぎ しめじ しょうが きゅうり もやし 人参 梅 キャベツ 人参 茶 (かつお昆布だし)	814 38.5			
19 ピースそばろごはん 牛乳 きびなごのからあげ 新たまねぎのサラダ 豆腐のみそ汁	米 片栗粉 揚げ油 油	鶏ひき肉 きびなご ツナ 豆腐 みそ (いりこだし)	グリーンピース 人参 ごぼう しょうが 新たまねぎ きゅうり しめじ 人参 チンゲンサイ	805 34.6			
20 麦ごはん 牛乳 肉じゃが 春雨の酢の物 一食納豆	米 麦 じゃがいも ちくわ 砂糖 油 春雨 ごま ごま油	豚肉 干しわかめ 納豆	たまねぎ 人参 こんにゃく さやいんげん キャベツ きゅうり 人参	856 29.4			
21 お茶パン 牛乳 きつねうどん ツナマヨサラダ ばんかん	小麦粉 砂糖 バター うどん麺 マヨネーズ	卵 油揚げ 鶏肉 かまぼこ ツナ (かつお昆布だし)	茶 人参 たまねぎ 干しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり 人参 いよかん	834 31.0			
24 人参パン 牛乳 魚のピカタ ポテトサラダ マカロニスープ	パン 小麦粉 油 揚げ油 じゃがいも マヨネーズ マカロニ	ホキ 卵 ハム	たまねぎ きゅうり 人参 たまねぎ 人参 しめじ キャベツ パセリ	804 33.5			
25 麦ごはん 牛乳 干草焼き なすのみそ炒め 白玉汁	米 麦 砂糖 赤みそ 油 ごま油 片栗粉 白玉粉	卵 鶏ひき肉 豚肉 厚揚げ ちくわ (かつお昆布だし)	人参 たまねぎ なす こんにゃく ピーマン しょうが にんにく 人参 こまつな 干しいたけ	802 32.3	x		
26 チャーハン 牛乳 ジャンボシューマイ ナムル 中華スープ	米 油 砂糖 シューマイの皮 ごま ごま油	焼豚 卵 たらのすり身 鶏ひき肉 ちりめん	たまねぎ 人参 ねぎ しょうが たまねぎ 枝豆むき身 もやし たら 人参 たまねぎ もやし たけのこ チンゲンサイ	804 33.5			
27 麦ごはん 牛乳 太刀魚のからあげ 五目きんぴら たまねぎのみそ汁	米 麦 片栗粉 揚げ油 砂糖 ごま みそ	太刀魚 天ぷら 茎わかめ 厚揚げ (いりこだし)	ごぼう 人参 こんにゃく さやいんげん たまねぎ 人参 えのき ねぎ キャベツ きゅうり	853 29.2			
28 ミルクパン 牛乳 レバーとポテトのカレー揚げ コーンサラダ 春雨スープ	パン じゃがいも 揚げ油 マヨネーズ 油 砂糖 春雨	レバー かまぼこ	ピーマン 赤ピーマン キャベツ きゅうり コーン 人参 たまねぎ ねぎ しょうが	870 29.0			
31 食パン 牛乳 厚揚げのミートソース じゃこサラダ ベーコンスープ 甘夏ソース	パン 油 ごま油 砂糖 じゃがいも	厚揚げ 牛ひき肉 豚ひき肉 ちりめん ベーコン	人参 たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり 人参 たまねぎ もやし チンゲンサイ 甘夏みかん みかん果汁	822 32.7			

献立・材料・実施の有無は都合により変更することがあります。ご了承ください。