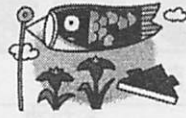


5月 給食だより



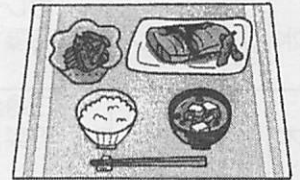
太田市立城東中学校

さわやかな季節になりました。学校生活を元気に過ごすには、朝食を必ずとり、規則正しい生活をして体調管理をしましょう。朝食の欠食は、判断力や意欲の低下の原因になります。また、疲労回復には睡眠も大切です。スポーツと食について、学んでいきましょう。



食事でエネルギーや栄養をしっかりととりましょう

スポーツをする人はエネルギーや栄養素を多く必要とします。好き嫌いなく、食品を多く組合せて食べると、栄養素のバランスがよくなります。家族より量を増やしたり、料理を追加したりして、しっかりエネルギーや栄養素をとりましょう。



筋力・瞬発力をつけたい人は

たんぱく質



カルシウム



筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を含むものも多いので、とりすぎに注意します。また、丈夫な骨をつくるため、カルシウムを含む食品も大切です。

持久力をつけたい人は

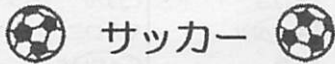
炭水化物



ビタミンB群・C



エネルギー源の炭水化物を含む食品と、これをエネルギーにかえるのに必要なビタミンB群をとりましょう。また、体の調子をととのえるビタミンCや、貧血予防に役立つ鉄を含む食品も大切です。



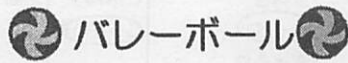
サッカー



野球



陸上長距離



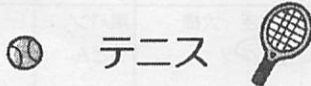
バレーボール



陸上短距離



持久型



テニス

筋力・瞬発力型

持久型+
筋力・瞬発力型

朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい!

朝ごはんは、眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源として、とてもたいせつです。しっかり朝ごはんを食べて1日を元気にスタートさせましょう。



5月献立表



太田市立城東中学校

令和3年度

日	曜	飲み物	献立名		体の組織を作る食品群		体の調子を整える食品群		エネルギーとなる食品群		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			主食	おかず	1群 魚・肉・卵 豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海魚	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ・果物	5群 米・パン・めん いも類・砂糖	6群 油脂 油類 種実		
6	木	牛乳	洋風ちらし	ぶり照り焼き すまし汁 柏もち	ぶり ウイナー とうふ	牛乳	にんじん ほうれん草 みつば	コーン 干しいたけ	ごはん かしわもち	米油	886	36.6
7	金	牛乳	ココアパン	みそラーメン 煮卵 ヨーグルト	豚肉 たまご	牛乳 ヨーグルト	にんじん にら	キャベツ コーン	ココアパン ラーメン 三温糖		818	34.1
10	月	牛乳	ごはん	プルコギ 春雨スープ	豚肉 うずら卵	牛乳	にんじん にら	キャベツ しめじ 玉ねぎ 干しいたけ	ごはん 三温糖	米油	745	28.6
11	火	牛乳	ごはん	シューマイ (3個) 上州きんぴら のっぺい汁	豚肉 鶏肉 焼きとうふ	牛乳	にんじん	ごぼう 長ねぎ	ごはん さといも	米油	788	29.5
12	水	牛乳	メロンパン	カレーうどん 海藻サラダ	豚肉 なると	牛乳 海藻	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ きゅうり	メロンパン うどん	米油	851	26.2	
13	木	牛乳	たけのこ ごはん	白身魚フライ 小袋ソース 野菜たっぷりみそ汁	鶏肉 たら 油揚げ	牛乳	にんじん 生たけのこ 玉ねぎ 大根 長ねぎ	ごはん じゃがいも	米油	845	35.2	
14	金	牛乳	食パン	ジャーマンポテト スライスチーズ ミートボールスープ	ベーコン 油揚げ	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ しめじ	食パン バター じゃがいも	米油	755	31.2	
17	月	牛乳	ごはん	いわしの梅煮 キャベツソテー ギョーザスープ	いわし ウイナー	牛乳	にんじん キャベツ 長ねぎ 干しいたけ	ごはん コーン	米油	809	27.3	
18	火	牛乳	こぎつね ごはん	厚焼たまご しらたま汁	豚ひき肉 鶏肉 卵 油揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草 枝豆 干しいたけ	ごはん 白玉だんご	米油	817	32.4	
19	水	牛乳	こめっこぱん いちごジャム	ミートソーススパゲティ コーンサラダ	豚ひき肉	牛乳	にんじん ピーマン 玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり マッシュルーム	こめっこぱん いちごジャム スパゲティ	米油	880	34.5	
20	木	牛乳	わかめごはん	ユースト どさんこ汁	鶏肉 さけ	牛乳 わかめ	にんじん 長ねぎ 枝豆 ごぼう コーン 大根	ごはん じゃがいも 三温糖	米油	774	26.0	
21	金	牛乳	パーカーハウス	ハンバーグ野菜ソース コーンスープ	豚ひき肉 ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん ピーマン 玉ねぎ コーン キャベツ マッシュルーム	パーカーハウス じゃがいも	米油	884	33.2	
24	月	牛乳	チキンライス	肉だんご (2個) ABCスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん 玉ねぎ キャベツ 枝豆	ごはん バター マカロニ じゃがいも	米油	752	29.2	
25	火	牛乳	ごはん	メンチカツ 小袋ソース つぼ漬けあえ わかめのみそ汁	豚ひき肉	牛乳	にんじん わかめ 玉ねぎ キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも	米油	781	22.6	
26	水	牛乳	黒パン	ちゃんぽんうどん ショーロンポー (2個)	豚肉 イカ かまぼこ	牛乳	にんじん 玉ねぎ 大根 キャベツ	黒パン うどん	米油	751	32.5	
27	木	牛乳	ごはん	じゃがいもの南蛮煮 春雨サラダ	豚ひき肉 生揚げ	牛乳	にんじん ピーマン 玉ねぎ キャベツ きゅうり	ごはん 春雨 三温糖	米油	826	26.5	
28	金	牛乳	コッパパン 背割	ポイルフランク 小袋ケチャップ ワンタンスープ チーズサラダ	豚肉 フラン克福ルト	牛乳 チーズ	にんじん にら 玉ねぎ キャベツ きゅうり	コッパパン ワンタン	ドレッシング	776	32.3	
31	月	牛乳	麦ごはん	チキンカレー 大根サラダ	鶏肉 ツナ	牛乳	にんじん 玉ねぎ 大根 きゅうり	麦ごはん じゃがいも	米油	820	29.9	

※野菜はすべて加熱してあります。 ※都合により献立および食材等を変更する場合があります。
 ★城東中で地場産の野菜を使っています。
 今月はキャベツとじゃがいもです。献立表に○をつけてあります。
 ◎給食費口座振替日は5月31日(金)です。前日までに入金をお願いします。

