

## 生活リズムを見直そう

新緑が目に見え、鮮やかな季節となりました。子どもたちは新しい環境にも慣れてきたようで、給食の準備や後片付けを協力してスムーズに進めている様子が見られます。

新年度が始まって1か月がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？朝なかなか起きられなかったり、日中ボーッとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましょう。



### 生活リズムを整えるためのポイント

<b>起きたら、朝日を浴びる</b> 	<b>朝食をよくかんで食べる</b>  朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。	<b>昼間は外で体を動かす</b> 	<b>食事は決まった時間に食べる</b> 	<b>早めに布団に入る</b>  寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。
--	---	---	---	--

## 行事食について知ろう!

5月5日は、国民の祝日の「こどもの日」ですが、子どもの健やかな成長を祝う「端午の節句」でもあります。節句と名のつく行事は他に、1月7日の「人日の節句」、3月3日の「上巳の節句」、7月7日の「七夕の節句」、9月9日の「重陽の節句」があり、まとめて「五節句」と呼ばれます。

中国から伝わった風習が日本独自の行事に変化したもので、行事食には、健康で幸せに暮らせるようにという願いが込められています。それぞれの節句には、邪気（病気や災難を起こす悪い気）を払うとされる季節の植物が用いられているのも特徴です。

<b>5/5</b> <b>端午の節句</b> (菖蒲の節句)	 ちまき かしわもち	かぶとや武者人形、こいのぼりを飾り、「ちまき」や「かしわもち」を食べて、子どもの健やかな成長を祝います。香りの強い菖蒲を入れたお風呂につかり、厄を払う風習もあります。	
---------------------------------------	---	---	---

かしわ餅に使われている、かしわの葉は、新しい芽が育つまで古い葉が枯れないことから、いつまでも家が絶えないという縁起が良いものとされています。また、かしわの葉には、抗菌・防腐効果もあり、食器として使われていた時代もあったそうです。

給食では、5月2日（木）にかしわ餅を提供する予定です。国産のかしわの葉がないため、プラスチック製のものですが、縁起の良いかしわの葉で包んだ餅を食べ、健やかな成長をお祝いしましょう。

# 5月 献立表

● 今月の平均栄養価 ●  
 たんぱく質：32.6g  
 脂質：29.6g  
 塩分：3.6g



2024年

北広島市広葉中学校給食調理場

献立名	主な食品			献立名	主な食品			
	エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える	
1 水 西館中給食なし	黒糖パン	黒糖パン		17 金 ご 飯	ご 飯	ご 飯		
	コーンポタージュ	小麦粉 バター 米油	大豆 スキムミルク 生クリーム チーズ 牛乳		すき焼き	三温糖 黒砂糖 米油	豚肉 豆腐	玉葱 白菜 長葱 舞茸 春菊 ごんにやく
	ポークチャップ	三温糖 小麦粉	豚肉		ぶりフライ ソース(個袋)	菜種油 パン粉 小麦粉	ぶり	りんご(ソース)
820 kcal	野菜サラダ	ドレッシング (りんご使用)		908 kcal	おかかきゅうり	三温糖 ごま油	鯉節 きゅうり 人参	
2 木	筍ご飯	ご飯 三温糖 米油	鶏肉 油揚げ	20 月 ご 飯	ご 飯	ご 飯		
	かきたま汁	でん粉	豆腐 鶏卵	豆腐の中華煮	米油 三温糖 ごま油 でん粉	豆腐 豚肉	玉葱 舞茸 椎茸 人参 生姜 筍 にんにく ピーマン	
	たらフライ ソース(個袋)	菜種油 パン粉 でん粉	たら	鶏肉の パンパンソース	ごま 三温糖 ごま油	鶏肉	長葱 生姜	
	ミニトマト			911 kcal	ピリ辛春雨サラダ	春雨 三温糖 ごま ごま油	ハム キャベツ きゅうり	
838 kcal	かしわ餅	上新粉 砂糖 水あめ	小豆	21 火 きつねうどん	うどん 三温糖	油揚げ 鶏肉 つと(たらすりみ)	椎茸 長葱 ほうれん草	
7 火	皿うどん	揚げ麵 米油 ごま油 三温糖 でん粉	つと(たらすりみ) 豚肉	ごまだれいももち	菜種油 三温糖 黒砂糖 水あめ でん粉 じゃがいも 砂糖			
	小籠包	春雨 ごま油 砂糖 でん粉 小麦粉	豚肉	871 kcal	ごぼうサラダ	ごま マヨネーズ 三温糖	ハム ごぼう コーン 人参 いんげん	
	杏仁フルーツ和え	水あめ 砂糖	乳製品 練乳	22 水 照り焼きハンバーガー マヨネーズ(個袋) キャベツと ベーコンのスープ	横割りハンズハン マヨネーズ 三温糖 ごま パン粉 でん粉	豚肉 鶏卵 牛乳	玉葱	
774 kcal	ソフトフランスパン	ソフトフランスパン 水あめ 砂糖 ココア	練乳	794 kcal	大根サラダ	ごま 三温糖 ごま油	まぐろ油漬け のり わかめ 昆布 大根 きゅうり 人参	
8 水	イタリアンスープ	じゃがいも	ウイナー 白いんげん豆	23 木 焼豚チャーハン	ご飯 バター ごま油	焼豚	長葱 生姜 椎茸 にんにく 枝豆 人参	
	かぼちゃグラタン	じゃがいも 米粉 水あめ 砂糖	おから 豆乳 大豆粉	わかめスープ	ごま油 ごま	豆腐 わかめ	大根 長葱	
	751 kcal	フロッコリーと ベーコンのサラダ	ドレッシング (乳・りんご・ごま使用)	ベーコン	枝豆と豆腐のミンチカツ ソース(個袋)	菜種油 パン粉 砂糖 でん粉 大豆油	鶏肉 豆腐	玉葱 枝豆 りんご(ソース)
840 kcal	枝豆			869 kcal	甘夏ゼリー和え	砂糖	甘夏柑 りんご果汁 パイン 夏みかん果汁	
9 木	コーンピラフ	ご飯 バター 米油	ウイナー	24 金 ご 飯	ご 飯	ご 飯		
	ミネストローネ	じゃがいも	ベーコン	すまし汁		豆腐 鶏肉	椎茸 長葱 人参 ほうれん草	
	さつまいもコロッケ	菜種油 じゃがいも ごま さつまいも パン粉 砂糖 小麦粉 バーム油 でん粉		849 kcal	さばのごま味噌焼き	ごま 三温糖	さば 味噌 にんにく	
778 kcal	枝豆			じゃがいものそぼろ煮	じゃがいも 米油 三温糖	豚肉 味噌	玉葱 生姜 人参 いんげん	
10 金	ご 飯	ご 飯		27 月 鶏ごぼうご飯	ご飯 黒砂糖 ごま 三温糖 米油	鶏肉 油揚げ 味噌	生姜 人参 椎茸 ごぼう	
	大根と油揚げの味噌汁		味噌 油揚げ	なめこの味噌汁		豆腐 味噌	なめこ 長葱 大根	
	ほっけのピリ辛焼き	三温糖	ほっけ 味噌	817 kcal	キャベツメンチカツ ソース(個袋)	菜種油 パン粉 小麦粉 大豆油 でん粉 砂糖	鶏肉 鶏卵	キャベツ りんご(ソース)
778 kcal	炒め納豆	三温糖 米油	豚肉 納豆	817 kcal	もやしのとえ物	三温糖 ごま ごま油 米油	もやし 小松菜 人参	
13 月	チキンカレー	麦ご飯 じゃがいも 小麦粉 米油	鶏肉 ベーコン 牛乳 チーズ 大豆	28 火 パンネボロネーゼ	パンネ 小麦粉 オリーブ油	豚肉	玉葱 にんにく トマト ピーマン パセリ	
	キャベツと ハムのサラダ	ドレッシング ごま	ハム	ツナポテトの チーズ焼き	じゃがいも マヨネーズ	まぐろ油漬け 味噌 大豆 チーズ	パセリ 玉葱	
	915 kcal	パイナップル			912 kcal	ピーチゼリー和え	砂糖	黄桃 りんご果汁 パイン 桃果汁
14 火	野菜塩ラーメン	ラーメン ごま油	つと(たらすりみ) 豚肉 わかめ	29 水 ナ ン	ナン			
	ひじき入り春巻き	菜種油 ごま油 大豆油 でん粉 砂糖 小麦粉	豚肉 ひじき	ポトフ	じゃがいも	ウイナー	玉葱 キャベツ 人参 しめじ いんげん	
	779 kcal	くらげと きゅうりの和え物	三温糖 ごま油	中華くらげ	かぼちゃチーズフライ	菜種油 パン粉 小麦粉 砂糖 マーガリン 米粉 でん粉 大豆油	チーズ 牛乳	かぼちゃ
814 kcal	豆腐プリン	水あめ 砂糖	豆乳	868 kcal	キーマカレー	米油 三温糖 小麦粉	豚肉 大豆 味噌	玉葱 人参 生姜 セロリ にんにく ピーマン りんご パセリ トマト パナップ
15 水	ツナサンド	角食 三温糖 マヨネーズ	まぐろ油漬け	30 木 ポークハヤシライス	麦ご飯 小麦粉 米油	豚肉 チーズ	玉葱 枝豆 人参 エリンギ 生姜 にんにく トマト	
	オニオンスープ	バター 米油		海藻サラダ	ドレッシング ごま	まぐろ油漬け のり わかめ 昆布	キャベツ きゅうり	
	814 kcal	ほうれん草オムレツ ゲチャップ(個袋)		鶏卵	928 kcal	黄桃缶		黄桃
16 木	ご 飯	ご 飯		31 金 ご 飯	ご 飯	ご 飯		
	豆腐とわかめの味噌汁		豆腐 わかめ 味噌	豆腐とレタスのスープ	ごま油 ごま	豆腐 わかめ	長葱 レタス	
	豚肉の生姜焼き	三温糖	豚肉	揚げギョウザ	菜種油 小麦粉 でん粉 ごま油 砂糖 大豆油	豚肉	キャベツ にら 生姜 にんにく	
817 kcal	きんぴらごぼう	米油 三温糖 ごま油 ごま	豚肉	766 kcal	マーボー大根	米油 黒砂糖 三温糖 ごま油 でん粉	豚肉 味噌 大根 長葱 椎茸 筍 にんにく 生姜 人参 いんげん	

◎ 牛乳は毎日つきます。  
 ◎ 都合により一部献立を変更することがあります。