

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

起きたら、朝日を浴びる 	朝食をよくかんで食べる  朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。	昼間は外で体を動かす 	食事は決まった時間に食べる 	早めに布団に入る  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。

5/5 端午の節句 (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：32.5g
 脂質：29.6g
 塩分：3.6g



2024年

北広島市西の里中学校給食調理場

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 820 kcal	黒糖パン	黒糖パン		17 金 908 kcal	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 ごんにゃく
	ポークチャップ	三温糖 小麦粉	豚肉		トマト	ぶりフライ ソース(個袋)	菜種油 パン粉 小麦粉	ぶり
2 木 838 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
	筍ご飯	ご飯 三温糖 米油	鶏肉 油揚げ	20 月 908 kcal	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	
7 火 774 kcal	かしわ餅	上新粉 砂糖 水あめ	小豆	908 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
	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	21 火 871 kcal	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
	小籠包	春雨 ごま油 砂糖 でん粉 小麦粉	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			
8 水 737 kcal	杏仁フルーツ和え	水あめ 砂糖	乳製品 練乳	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
	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	22 水 791 kcal	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
	イタリアンスープ	ウイナー 白いんげん豆	キャベツ しめじ 玉葱 人参 パセリ	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	
	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	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	
9 木 840 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	23 木 869 kcal	わかめスープ	ごま油 ごま	豆腐 わかめ	大根 長葱
	コーンピラフ	ご飯 バター 米油	ウイナー	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)	
	ミネストローネ	じゃがいも	ベーコン	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	
10 金 779 kcal	さつまいもクロック	菜種油 じゃがいも ごま さつまいも パン粉 砂糖 小麦粉 パーム油 でん粉		24 金 836 kcal	ご飯	ご飯		
	枝豆		枝豆	すまし汁		豆腐 鶏肉	椎茸 長葱 人参 ほうれん草	
	ご飯	ご飯		さばのごま味噌焼き	ごま 三温糖	さば 味噌	にんにく	
	大根と油揚げの味噌汁	味噌 油揚げ	大根 長葱 しめじ	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	
13 月 915 kcal	ほっけのピリ辛焼き	三温糖 でん粉	ほっけ 味噌	27 月 817 kcal	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
	炒め納豆	三温糖 米油	豚肉 納豆	なめこの味噌汁		豆腐 味噌	なめこ 長葱 大根	
	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	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)	
14 火 779 kcal	もやしの小松菜人参	三温糖 ごま油	中華くらげ	817 kcal	もやし和え物	三温糖 ごま ごま油 米油	もやし 小松菜 人参	
	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	28 火 912 kcal	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
	くらげと きゅうりの和え物	三温糖 ごま油	中華くらげ	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	
	豆乳プリン	水あめ 砂糖	豆乳	ピーチゼリー和え	砂糖		黄桃 りんご果汁 パイン 桃果汁	
15 水 814 kcal	オニオンスープ	バター 米油		29 水 868 kcal	ナン	ナン		
	ほうれん草オムレツ		鶏卵	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	
	ご飯	ご飯		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	
16 木 817 kcal	豆腐とわかめの味噌汁	三温糖 でん粉	豚肉	30 木 928 kcal	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
	豚肉の生姜焼き	三温糖 でん粉	豚肉	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	
	きんぴらごぼう	米油 三温糖 ごま油 ごま	豚肉	黄桃缶			黄桃	
	ご飯	ご飯		31 金 766 kcal	ご飯	ご飯		

◎ 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。