



# 5月 給食だより



令和5年度  
高岡市立中田中学校

新緑が目美しく、風薫る季節となりました。

新年度が始まって1か月あまり、連休を迎え、生活習慣が乱れやすく注意が必要です。今月は運動会や市民体育大会が予定されています。本番で全力を尽くせるよう、1日3食きちんと食事を取り、規則正しい生活を送りましょう。

## スポーツには多くのエネルギーが必要！



私たちは、成長したり体を動かしたりするために、食べ物からエネルギーや栄養素を得ています。運動量が増えれば、その分、エネルギーや栄養素の必要量は多くなります。スポーツをしていて「もっとうまくなりたい」「強くなりたい」と思う人もいるのではないのでしょうか。そんな時は、練習方法だけではなく、食事について見直してみるのもよいかもしれません。

## 疲労回復に役立つ栄養素

スポーツの後には、疲労を翌日に残さないことも大切です。糖質と一緒に摂取するとよい栄養素を紹介します。

### ビタミンB<sub>1</sub>

体の中で糖質がエネルギーにかわるために必要な栄養素です。豚肉や豆類等に豊富に含まれています。

### アリシン（硫化アリル）

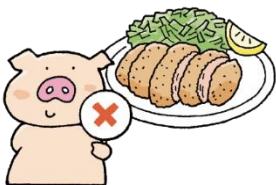
糖質がエネルギーにかわるのに必要なビタミンB<sub>1</sub>の吸収を助けます。にんにくやねぎ、にら等に豊富に含まれています。



## Q. 運動会や大会の前日の食事で気を付けた方がよいことは？

**A.** 運動会や大会の前日は、脂質は控えめにし炭水化物を多く含む食事を取り、しっかりとエネルギーを蓄えましょう。

勝負に勝つためにとんかつ等揚げ物を食べるのは、脂質が多く消化に時間がかかるため、おすすめできません。日頃から食べ慣れている料理や食品を選ぶようにしましょう。



## 朝ご飯は大切なエネルギー源

◆ 私たちは寝ている間もエネルギーを使っているため、朝起きた時は、エネルギーが少なくなっています。朝ご飯を食べることで、脳と体を目覚めさせて体温が上がり、エネルギーを補給することができます。朝ご飯を食べるためには、早起きをして時間にゆとりをもつことが大切です。

◆ 例えば夜7時に夕ご飯を食べた場合、朝ご飯を抜くと、昼の12時まで約17時間も絶食することになってしまいます。午前中から元気に活動できるように、しっかり朝ごはんを食べて登校しましょう。



# 5月予定献立表

高岡市立中田中学校

日曜日	行事	主食	献立名	主な使用食品					
				赤 体をつくるものになるもの		緑 体の調子を整えるもの		黄 熱や力のもとになるもの	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群
				魚・肉・卵・豆類	乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他野菜・果物	穀類・芋・砂糖	油脂類
1月	<b>高岡の歴史・文化に親しむ日</b>								
2火	揚げパン	ウィンナー ビーフソテー ポテトスープ チーズ	きな粉 ウィンナー 鶏肉	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	人参 ピーマン パセリ	キャベツ エリンギ 生姜 玉ねぎ	2/3コッペパン 砂糖 じゃが芋 ビーフン	油 ごま油	
3水	<b>憲法記念日</b>								
4木	<b>みどりの日</b>								
5金	<b>こどもの日</b>								
8月	ご飯	ととまる くきわかめの金平 味噌汁 メロンゼリー	ととまる ベーコン 油揚げ 味噌	牛乳 くきわかめ	人参 インゲン	ごぼう キャベツ 玉ねぎ しめじ	ご飯 砂糖 こんにゃく ゼリー	サラダ油 ごま	
9火	食パン	ココア豆 カラフルソテー ワントンスープ アップルシャーベット	ひよこ豆 ベーコン 豚肉	牛乳 脱脂粉乳	赤ピーマン 黄ピーマン ピーマン 人参	キャベツ 白菜 干し椎茸 ねぎ アップルシャーベット	食パン でんぶん 砂糖 ココア ワントン	油 サラダ油	
10水	ご飯	ふくらぎのみりん焼き 小松菜と切干大根の浸し 味噌汁 カシューナッツ	ふくらぎ 豆腐 味噌	牛乳	小松菜 人参	キャベツ 切干大根 玉ねぎ ねぎ	ご飯	ごま カシューナッツ	
11木	米粉入りパン	豚肉と芋のねぎソースがらめ ドレッシングサラダ フルーツポンチ	豚肉	牛乳 寒天		生姜 ねぎ キャベツ 胡瓜 コーン パイン みかん もも パナナ	米粉入りパン じゃが芋 砂糖 でんぶん ゼリー	油 ごま油	
12金	ご飯	ささみカツ ゆかりあえ 豚汁 冷凍みかん	ささみ 卵 豚肉 味噌	牛乳	人参	キャベツ 胡瓜 大根 ねぎ 冷凍みかん	ご飯 小麦粉 パン粉 さつま芋 こんにゃく	油	
15月	麦ご飯	ハヤシライス 豆腐ハンバーグ ブロッコリーサラダ	牛肉 豆腐ハンバーグ	牛乳	人参 ブロッコリー	にんにく 玉ねぎ しめじ 胡瓜 コーン	麦ご飯 じゃが芋 砂糖	サラダ油	
16火	1/2コッペパン	オムレツ 水菜サラダ ソフト麺のカレーソースかけ	オムレツ 豚肉	牛乳	人参	水菜 胡瓜 パイン 生姜 玉ねぎ マッシュルーム	1/2コッペパン 砂糖 ソフト麺	サラダ油	
17水	ご飯	かにシューマイ きゅうりのナムル 五目ラーメン 豆乳プリン	かにシューマイ 豚肉	牛乳	人参	胡瓜 生姜 にんにく キャベツ 玉ねぎ ねぎ	ご飯 中華麺 プリン	ごま油 ごま サラダ油	
18木	地場産品献立	鮭の塩焼き ほうれん草としめじのごまみそ すき焼き煮 干しブルー	鮭 味噌 牛肉 豆腐	牛乳	ほうれん草 人参	キャベツ しめじ ねぎ 干しブルー	ご飯 砂糖 じゃが芋 ふ こんにゃく	ごま	
19金	高岡食19并献立	高岡野菜のグリーン丼 焼きポテト 豆腐のすまし汁 青りんごゼリー	豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	にんにく 生姜 玉ねぎ 生椎茸 ねぎ	ご飯 砂糖 ふ しらたき でんぶん じゃが芋 ゼリー	ごま油 サラダ油	
22月	<b>振替休業日</b>								
23火	食パン	チーズエッグ フルーツあえ ミネストローネ いちごジャム	卵 鶏肉 大豆	牛乳 チーズ	人参 トマト インゲン	りんご パイン みかん もも パナナ 玉ねぎ しめじ セロリ	食パン 砂糖 じゃが芋 いちごジャム	オリーブ油	
24水	ご飯	豚肉のジャンロー ひじきサラダ かきたま汁 ブルーベリーゼリー	豚肉 卵	牛乳 ひじき	ブロッコリー 人参	生姜 玉ねぎ 胡瓜 キャベツ	ご飯 砂糖 ふ でんぶん ゼリー	ごま	
25木	食パン	若鶏肉の胡麻みそかけ さくさくサラダ ビーフンスープ チョコレートクリーム	鶏肉 味噌 豚肉	牛乳	人参	キャベツ 胡瓜 干し椎茸 白菜 ねぎ	食パン でんぶん 砂糖 コーンフレーク ビーフン チョコクリーム	油 ごま サラダ油	
26金	<b>市民体育大会</b>								
29月	郷土食献立	白えびの宝石揚げ ほうれん草の浸し 団子汁 オレンジ	白えび 大豆 高野豆腐 青のり 油揚げ	牛乳	ほうれん草 人参	キャベツ ごぼう ねぎ オレンジ	ご飯 砂糖 でんぶん こんにゃく 白玉団子	油 ごま	
30火	2/3コッペパン	高岡かぼちゃコロッケ グリーンサラダ スープパゲティ ミックスナッツ	ベーコン	牛乳	人参 パセリ	アスパラガス 胡瓜 キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム コーン	2/3コッペパン コロッケ 砂糖 小麦粉 スパゲティ	油 マーガリン ミックスナッツ	
31水	ご飯	鯖のホイル焼き 小松菜のコーン和え 野菜の旨煮	鯖 鶏肉 厚揚げ	牛乳 昆布	小松菜 人参	キャベツ コーン たけのこ	ご飯 砂糖 じゃが芋 こんにゃく		

※ 牛乳(200ml)が毎日1本つきます。 5月の平均栄養摂取量  
 ※ 都合により、献立や使用食材を変更する場合がありますので、ご了承ください。 エネルギー:835kcal たんぱく質:31.2g 脂質:24.1g