



5月献立表



丸森町学校給食センター
(中学校用)

月	火	水	木	金
★都合により献立を変更する場合があります。 ★牛乳は毎日つきます。なるべく残さず飲みましょう。(食物アレルギーの場合除く) ★献立の下の数字は、左からエネルギー/たんぱく質/脂質/カルシウム/鉄/塩分の量を表しています。		1 ハンバーグ (デミグラスソース) 海藻サラダ ミルクパン ミネストローネ	2 こどもの日献立 お魚カツ 生揚げのおろし煮 こどもの日ゼリー 五目ごはん 里芋のみそ汁	3 憲法記念日
5月平均栄養量		771 / 29.0 / 32.8 / 3.7	857 / 35.6 / 24.4 / 4.8	
エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 鉄 塩分				
基準量 830kcal 34.2g 23.1g 450mg 4.0g 2.5g未満				
平均栄養量 792kcal 32.4g 25.4g 418mg 5.0g 3.3g				
6 振替休日	7 豚肉のみそ焼き カミカミサラダ ごはん キャベツの カレースープ	8 ポテトコロッケ 花野菜サラダ 米粉パン ラビオリ スープ	9 納豆 ほうれん草のおひたし ごはん すき焼き 風煮	10 あじの南蛮漬け 茎わかめのきんぴら ごはん けんちん うーめん
756 / 31.7 / 23.3 / 2.5	818 / 30.1 / 33.3 / 3.5	750 / 33.6 / 21.0 / 3.0	754 / 32.6 / 23.3 / 2.4	
13 春巻き チャブチェ ごはん 豆腐の 中華煮	14 さけの塩焼き ひじきの炒り煮 ごはん 豚汁	15 かき揚げ もやしとうま塩あえ チーズパン 肉うどん	16 焼きぎょうざ(2個) バンサンスー ごはん 八宝菜	17 ゆでたまご コールスロー ごはん ポーク カレー
857 / 35.2 / 28.1 / 3.3	804 / 41.1 / 22.4 / 3.4	850 / 36.7 / 39.4 / 3.7	752 / 27.7 / 20.5 / 2.5	858 / 28.8 / 29.1 / 4.0
20 セルフピビンバ 肉そぼろ ナムル ごはん 水餃子 スープ	21 鶏ささみフライ 豚キムチ炒め ごはん わかめの みそスープ	22 ハムエッグ ソース焼きそば ココアパン かぶの スープ煮	23 ぶりの照り焼き ポテトきんぴら ごはん もやし汁	24 厚焼き卵 野菜炒め 鮭ふりかけ ごはん おくすかけ
794 / 31.0 / 22.0 / 3.4	739 / 30.9 / 21.5 / 3.8	808 / 33.2 / 32.8 / 4.1	758 / 30.0 / 21.7 / 3.4	704 / 26.1 / 17.3 / 2.5
27 振替休日	28 フライドチキン すき昆布の炒り煮 ごはん 豆麩の みそ汁	29 たらびのピザ風焼き キャベツとツナの和え物 バターロールパン ミルク スープ	30 ドライカレー フルーツカクテル ごはん コンソメ スープ	31 朝ごはん 振替休日
	790 / 37.0 / 25.5 / 3.1	854 / 36.9 / 32.5 / 3.7	789 / 28.0 / 20.0 / 1.2	

5月給食だより



新緑が目に鮮やかな季節となりました。新年度が始まり、1か月がたちますが、新しい環境にもなれてきたようで、給食の準備や後片付けを協力してスムーズにこなしている様子が見られます。また、新生活になれてきたころは、心や体に疲れが出てくる時期でもありますので、食事と睡眠をしっかりと、元気に体を動かして、心と体の調子を整えることも大切です。

生活リズムを見直そう

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きましょう。

生活リズムを整えるためのポイント

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

「五節句(五節供)」と行事食について知ろう!

<p>1/7 人日の節句 (七草の節句)</p>	<p>7種類の若菜を入れた「七草がゆ」を食べて、一年の無病息災を願います。若菜は、セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケナザ、スズナ、スズシロで、春の七草ともいいます。</p>
<p>3/3 上巳の節句 (桃の節句)</p>	<p>「ひな祭り」の名で親しまれ、桃の花やひな人形を飾り、女の子の健やかな成長を祝います。行事食には、「ちらしずし」「はまぐりのうしお汁」「ひしもち」「ひなあられ」などがあります。</p>
<p>5/5 端午の節句 (菖蒲の節句)</p>	<p>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、男の子の健やかな成長を祝います。香りの強い菖蒲を入れてたお風呂につかり、厄を払う風習もあります。</p>
<p>7/7 七夕の節句 (笹の節句)</p>	<p>願い事を書いた短冊を笹竹につるし、技芸上達、豊作などを願う「星祭り」が行われます。行事食として「そうめん」が食べられていますが、夜空に浮かぶ天の川や、機織りに使う糸に見立てているなど、いろいろな由来があります。</p>
<p>9/9 重陽の節句 (菊の節句)</p>	<p>菊の強い香りで邪気を払い、長寿を願います。現代では、あまりなじみありませんが、江戸時代には五節句を締めくくる行事として、菊の花見をするなど、一般の人びとの間でも盛大に行われていました。</p>

5月5日は、国民の祝日「こどもの日」ですが、男の子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ほかにも、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(五節供)」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。

こどもの日は「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」日として定められており、本来は、端午の節句とは別の行事です。

