

^{もくひょう} <目標> ^た 食べものの ^{はたら} 働きを ^し 知ろう

日曜	献立	血・肉・骨をつくる (赤)	働く力のもと (黄)	体の調子を整える (緑)	指導内容
1 火	 				 
2 水	ごはん 牛乳 828kcal 石狩汁 ひじきのベーコン炒め のりたまごふりかけ 柏もち	牛乳 さけ ほたて 豆腐、みそ 卵黄 のり ひじき ベーコン	ごはん じゃがいも こんにやく 三温糖、黒砂糖 柏もち	にんじん ごぼう 長ねぎ 玉ねぎ ピーマン	私たちが食べものを食べると、口の中がかみくだかれ、胃や腸で消化された後、栄養素が体内に吸収されます。これらの栄養素は、私たちの健康を保ち、体を大きくしたり、動かしたりするために使われます。 食べものは、その中に含まれる栄養素の働きによって3つのグループに分けられます。
7 月	麦ごはん 牛乳 966kcal ポークカレー 福神漬 フルーツのゼリーあえ(ブドウ)	牛乳 豚肉	麦ごはん じゃがいも 小麦粉 バター	にんじん、パイン 玉ねぎ、しょうが グリーンピース 大根、しそ、なす なたまめ、れんこん ぶどう、みかん	
8 火	小ごはん 牛乳 864kcal チャンポン麺 春巻き(2) バナナ 白ごま大豆	牛乳 豚肉 つと いか えび、大豆 ひじき、ゼラチン	ごはん ラーメン ラード、はるさめ 白絞油、植物油 小麦粉、砂糖 でんぶん	キャベツ もやし にんじん たけのこ 長ねぎ しょうが、バナナ	赤のグループ    おもに血、肉、骨など    体をつくるもとになる働きをする。    たんぱく質やカルシウムを多く含む食べもの。
9 水	ごはん 牛乳 823kcal 豆腐の親子卵とじ 刻み大根のパリパリあえ あさり昆布・オレンジ	牛乳 鶏肉 豆腐 鶏卵 昆布 あさり	ごはん 三温糖 ごま 砂糖 水あめ	にんじん たけのこ もも 長ねぎ もやし みつば、しょうが しいたけ 大根	
10 木	給食はありません				
11 金	給食はありません				黄のグループ    おもに働く力(エネルギー)のもとになる働きをする。    炭水化物を多く含む食べもの。   
14 月	ごはん 牛乳 834kcal フィッシュボール吉野煮 ビック肉団子(2) 枝豆	牛乳 すり身 豚肉	ごはん はるさめ じゃがいも こんにやく 三温糖、黒砂糖 でんぶん ごま油	ごぼう にんじん たけのこ グリーンピース もやし 枝豆	
15 火	米粉ツイストパン 牛乳 818kcal 豚肉と野菜のスープ スパイシーポテト ミニトマト(2)・ホイップバター プリン	牛乳 豚肉 豆腐 鶏卵	パン でんぶん じゃがいも 白絞油 バター 砂糖	にんじん たけのこ しいたけ もやし ミニトマト 長ねぎ	
16 水	ごはん 牛乳 700kcal 深川めしの具 チンゲン菜となめこのみそ汁 厚焼き卵 黄桃シャーベット	牛乳 あさり 油揚げ のり 鶏卵 みそ	ごはん 植物油 三温糖	ごぼう にんじん 黄桃 しょうが 長ねぎ チンゲン菜 黄桃 なめこ、大根	緑のグループ    おもに体の調子を整えるもとになる働きをする    ビタミンや無機質を多く含む食べもの。
17 木	米粉コッペパン 牛乳 720kcal ミネストローネ 白身魚のサクサクフライ アスパラ添え バックマヨネーズ	牛乳 ベーコン ホキ	パン 植物油 マカロニ パン粉 バター粉 米粉、白絞油	ピーマン セロリ 玉ねぎ にんじん トマト アスパラ	給食で使われている食べものの種類を見てみましょう。たくさんの食べものが使われ、毎日必ず3つのグループの食べものが入っています。いろいろな食べものを組み合わせて食べましょう。

* 5月の中学生の平均栄養価はカロリー 818kcal、たんぱく質32.1g 脂質22.7g 鉄分5.2mg、カルシウム 404mg ビタミンA 265RE(レチノール) ビタミンB2 0.59mg、ビタミンC 38g ビタミンA265mg 食物繊維 5.6g

食塩 3.1g 亜鉛3.9mg *学校行事、物資の都合で献立が変更となる場合があります

＜目標＞食べものの働きを知ろう

日	献立	血・肉・骨をつくる (赤)	働く力のもと (黄)	体の調子を整える (緑)	指導内容																				
18 金	白飯 牛乳 799kcal 肉豆腐 アーモンドあえ グレープフルーツ(ホワイト)	牛乳 豆腐 牛肉	ごはん しらたき 黒砂糖 アーモンド 三温糖	しめじ いんげん 水菜 ほうれん草 キャベツ、もやし グレープフルーツ	給食の献立について 給食の献立は、栄養のバランス、味、旬彩りなど様々なことを考えて作られています。また、給食をとおして、食べもののことや地域の特産物、食文化などを学べるように、行事食や郷土料理、外国の料理など様々な料理が取り入れられています。 日本の行事食を調べてみよう 日本では、地域で昔から伝わる祭りや行事があります。季節の行事にあわせた料理や食べものがたくさんあり、それぞれに意味がこめられています。行事食を楽しみ、私たちのくらしを豊かにする行事を大切にしていきましょう。 3月『桃の節句』～ひなあられ、桜もち 5月『端午の節句』～ちまき、かしわもち 9月・10月『十五夜』～お月見団子 12月『冬至』～冬至かぼちゃ 2月『節分』～いわし、いり豆 																				
21 月	麦ごはん 牛乳 829kcal 米粉のキーマカレー 福神漬 フルーツカクテル	牛乳 豚肉 寒天	麦ごはん 米粉 植物油 三温糖 砂糖	玉ねぎ、しょうが にんじん、トマト ピーマン・なす にんにく、大根 なたまめ、しそ れんこん、パイン 黄桃、みかん																					
22 火	小ごはん 牛乳 871kcal うどん 鉄腕餃子(3) バナナ カシューナッツ バック中華ソース	牛乳 豚肉 油揚げ	ごはん うどん 小麦粉 白絞油 カシューナッツ	にんじん ほうれん草 長ねぎ バナナ																					
23 水	ごはん 牛乳 822kcal 根菜のみそ汁 にしん生姜煮 海苔佃煮 ラ・フランスシャーベット	牛乳 豆腐 みそ にしん のり	ごはん さつまいも 三温糖 砂糖 水あめ	れんこん ごぼう 長ねぎ しょうが ラ・フランスシャーベット																					
24 木	食パン 牛乳 892kcal 卵入りコーンスープ 豆と南瓜のコロッケ 温野菜 キウイフルーツ バック中濃ソース	牛乳 鶏卵 金時豆 黒豆 手亡豆 大豆	パン でんぶん 白絞油 砂糖 植物油 パン粉 小麦粉	とうもろこし 玉ねぎ にんじん パセリ かぼちゃ キャベツ キウイフルーツ																					
25 金	ごはん 牛乳 700kcal 変わり筑前煮 メンマともやしの中華あえ 小女子佃煮	牛乳 鶏肉 小女子	ごはん じゃがいも こんにやく 三温糖 黒砂糖、ごま油	にんじん ごぼう いんげん たけのこ もやし、ピーマン																					
28 月	陸上競技大会 				郷土料理と外国の料理 ている郷土料理や、外国の料理が取り入れられています。料理の名前と、その料理が生まれた地域や国の名前を線でむすんでみましょう。 <table><tr><td>チャンポン</td><td>・</td><td>・</td><td>フランス</td></tr><tr><td>けんちん汁</td><td>・</td><td>・</td><td>神奈川県</td></tr><tr><td>深川飯</td><td>・</td><td>・</td><td>長崎県</td></tr><tr><td>ミネストローネ</td><td>・</td><td>・</td><td>イタリア</td></tr><tr><td>シチュー</td><td>・</td><td>・</td><td>東京都</td></tr></table> 料理の名前の由来や、使われている食べものについて調べてみましょう。いろいろな食べものの名前や、産地についても知ることができます。	チャンポン	・	・	フランス	けんちん汁	・	・	神奈川県	深川飯	・	・	長崎県	ミネストローネ	・	・	イタリア	シチュー	・	・	東京都
チャンポン	・	・	フランス																						
けんちん汁	・	・	神奈川県																						
深川飯	・	・	長崎県																						
ミネストローネ	・	・	イタリア																						
シチュー	・	・	東京都																						
29 火	ごはん 牛乳 803kcal 八宝菜 アスパラのごま和え アサリ佃煮 リンゴ	牛乳 豚肉 えび いか ウズラ卵 あさり	ごはん 三温糖 でんぶん ごま サラダ油	チンゲン菜 白菜 にんじん しょうが グリーンアスパラ りんご																					
30 水	麦入わかめごはん 牛乳 822kcal けんちん汁 さんま塩焼き オレンジ	牛乳 わかめ 豆腐 鶏肉 さんま	麦ごはん ごま じゃがいも こんにやく 白絞油	にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ オレンジ																					
31 木	米粉コッペパン 牛乳 820kcal カブのクリームシチュー 卵ロール ゴールデンキウイフルーツ	牛乳 鶏肉 ベーコン 生クリーム 鶏卵	パン じゃがいも 米粉 植物油 砂糖	かぶ 玉ねぎ にんじん パセリ 枝豆																					

*【郷土料理と外国の料理の答え】チャンポン(長崎県)、けんちん汁(神奈川県)、深川飯(東京都)、ミネストローネ(イタリア)、シチュー(フランス)

*5月の中学生の平均栄養価はカロリー 818kcal、たんぱく質 32.1g、脂質 22.7g、鉄分 5.2mg、カルシウム 404mg、ビタミンA 265RE(μg)、ビタミンB2 0.59mg、ビタミンC 38g、ビタミンA265mg、食物繊維

*学校行事、物資の都合で献立が変更となる場合があります