

給食だより5月号

令和5年4月28日(金)
県立石岡第一高等学校
定時制
給食室

5月分予定献立

※カロリー→〇kcal 塩分→〇gで表記

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
1) 843kcal/3.9g 親子丼 牛乳 大根の即席漬け 豆腐とえのきの 味噌汁	2) 737kcal/3.9g ロールサンド (フランクフルト、 ツナマヨ) 牛乳 コンソメスープ プリン	3) 憲法記念日	4) みどりの日	5) こどもの日
8) 765kcal/2.6g ご飯 チキンピカタ 春雨サラダ 小松菜と油揚げの 味噌汁	9) 720kcal/3.4g ご飯 ジョア(プレーン) メンチカツ ひじきの煮物 キャベツともやしの 味噌汁	10) 755kcal/3.2g ご飯 牛乳 ほっけの塩焼き じゃがいもの煮物 卵とわかめの 味噌汁	11) 803kcal/2.3g ご飯 牛乳 マーボートーフ コールスローサラダ ベーコン入り華風スープ	12) 758kcal/3.6g しのだうどん 牛乳 もやしと人参の ごまあえ チョコワッフル
15) 717kcal/3.2g まぜご飯 牛乳 タレ付きミートボール 豆腐となるとの すまし汁	16) 846kcal/2.9g カレーライス 牛乳 ゆでキャベツのサラダ 福神漬け ヨーグルト	17) 787kcal/2.4g ご飯 牛乳 ハガツオの生姜味噌焼き 高野豆腐と鶏肉の 煮物 切干大根と油揚げの味噌汁	18) 826kcal/3.5g ご飯 牛乳 生揚げ辛味噌煮 シュウマイ 野菜スープ	19) 757kcal/2.8g ご飯 ジョア(ブルーベリー) 白身魚のレモンペッパー フライ 肉じゃが わかめとお麩の味噌汁
20) 土曜日 771kcal/4.7g スパゲッティナポリタン 牛乳 温野菜 にら玉スープ 22) 20日の代休	23) 773kcal/3.4g わかめご飯 牛乳 豚肉と野菜の カレー炒め かき玉汁	24) 733kcal/2.7g 二色そぼろ丼 きゅうりとわかめの 酢の物 豆腐となめこの 味噌汁	25) 835kcal/2.7g ご飯 飲むヨーグルト 鮭のマヨネーズ焼き 納豆 豚汁	26) 787kcal/2.7g ハヤシライス 牛乳 海藻サラダ オレンジゼリー
29) 811kcal/2.2g 焼き肉丼 牛乳 具だくさんの味噌汁 (大根・人参・豆腐・ 油揚げ)	30) 865kcal/3.9g 食パン 牛乳 いちごジャム、チョコペースト クリームシチュー 食物せんい・鉄分強化 ヨーグルト	31) 802kcal/2.8g ご飯 鶏のから揚げ マカロニサラダ じゃがいもと玉葱の 味噌汁	①チキンピカタ・・・鶏肉に小麦粉 と溶き卵をつけて、焼いたもの。 ②しのだうどん・・・(信田←しのだ) は油揚げのこと。きつねうどん。 ③ハガツオの生姜味噌焼き・・・(歯鏝← ハガツオ)はカツオと同じサバ科で、カツオ にはない鋭い歯がとがっているのが特徴。	

※食材の仕入れ等の都合により、当日の献立が変更になる場合がありますので、ご了承下さい。

朝ごはんを食べることは、生活のリズムをととのえるためにとても大切で、わたしたちにとって、よいことがたくさんあります。朝ごはんをいつも食べている人はこれからも続けていき、食べていない人は少しでも食べられるように習慣づけていってください。

1日は朝ごはんから始まる

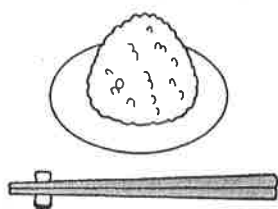


朝ごはんを食べると、エネルギーや栄養素を補給することができます。さらに体温を上げて脳や体を目覚めさせて、活動できる状態に切りかえます。また、胃や腸の動きをよくして排便を促し、便秘の予防に役立ちます。

1日を元気に始めるために、朝ごはんは欠かすことができません。

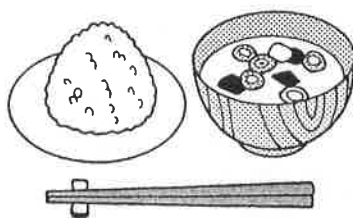
朝ごはんステップアップ

ホップ (主食のみ)



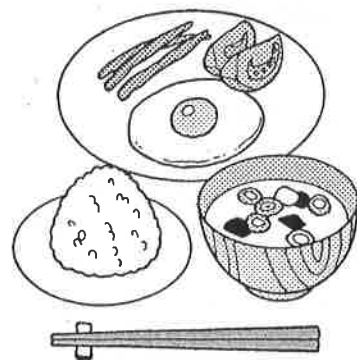
いつも食べていない人は、まずは食べる習慣をつけましょう。ごはん（おにぎり）やパンなどの主食はエネルギー源になるので、朝から活動的に過ごせます。

ステップ (主食+1品)



主食を食べる習慣がある人は、もう1品増やしてみてください。納豆やチーズなどのそのままで食べられるものや、即席のみそ汁などがおすすめです。

ジャンプ (バランスを考える)



主食+1品を食べることに慣れてきたら、主食・主菜・副菜をそろえましょう。さらに、汁物を実たくさんすることで、栄養のバランスがよりよくなります。

(給食ニュース5月号より引用)