



	献立		献立の材料										栄養価		
	主食 おかず 飲み物	1群 魚・肉・卵・豆	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも・砂糖	6群 油脂類	その他				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		
22(水)	二色揚げパン (ごま・抹茶)		脱脂粉乳	抹茶		パン(小麦粉 砂糖)	ショートニング	ごま	イースト	食塩	840				
	じゃがいものスープ煮	ウィンナー			たまねぎ ホールコーン セロリー キャバツ	きび糖 グラニュー糖	なたね油		鶏ガラ	ぶどう酒 食塩					
	海藻サラダ		海藻ミックス	にんじん こまつな	だいこん きゅうり	三温糖		ごま油	ひまわり油	ローリエ こしょう しょうゆ					
	牛乳		牛乳							米酢 しょうゆ					
23(木)	麦ご飯					精白米 米粒麦	ひまわり油		清酒		744				
	四川豆腐	木綿豆腐 米みそ		にんじん	しょうが 長葱 たけのこ	三温糖 でん粉	ひまわり油		カキ油 豆腐 味噌	テンメンジャン					
	春雨サラダ	豚肉 八丁みそ		にら	にんにく たまねぎ 干しいたけ			ごま油 ガラスープ	しょうゆ さんしょう ナンプラー						
	牛乳		牛乳		りょくとうもろし キャバツ きゅうり	緑豆はるさめ	ごま油	ごま	穀物酢 しょうゆ 食塩						
24(金)	焼きそば	豚肉		にんじん こまつな	しょうが たまねぎ キャバツ	中華麺 (小麦粉)	ひまわり油		かんすい	やせそばソース(徳島)	945				
	ヤンニョムチキン	鶏肉			たまねぎ にんにく	砂糖 小麦粉 米粉	なたね油	ごま油	ごま	トマトケチャップ しょうゆ コチジャン					
	抹茶蒸しパン	鶏卵 黒豆煮	牛乳	抹茶		ホットケーキミックス	三温糖	バター							
	牛乳		牛乳												
27(月)	カレーピラフ	豚肉 あさり		にんじん	たまねぎ ホールコーン グリンピース	精白米	バター	ひまわり油	カレー粉(ルウ)	しょうゆ 食塩	790				
	鱈のグリーンソース	あじ 牛乳	生クリーム	ケール粉	たまねぎ グリンピース		バター	なたね油	コンソメ						
	ABCスープ	ウィンナー		こまつな	エリンギ たまねぎ セロリー キャバツ	マカロニ	ひまわり油		鶏ガラ	食塩					
	牛乳		牛乳						こしょう ローリエ						
28(火)	市内ご飯					西区産米	ひまわり油		清酒		762				
	じゃがいもの肉味噌かけ	豚肉 だいず 京桜みそ		にんじん	たまねぎ 干しいたけ グリンピース	三温糖 でん粉	ひまわり油		しょうゆ	みりん					
	きゅうりと大根の中華漬け	ひよこ豆 豚肉レバー		昆布	だいこん きゅうり	三温糖		ごま油	ごま	しょうゆ 穀物酢					
	牛乳		牛乳		みかん										
29(水)	スタミナ丼 (麦ご飯)	豚肉 うずら卵		にんじん にら	長葱 にんにく しめじ	精白米 米粒麦	ひまわり油		清酒	カキ油	783				
	ごぼうとじゃがいもの甘辛揚げ				しょうが たまねぎ 干しいたけ	はちみつ 緑豆はるさめ	ごま油		清酒	しょうゆ					
	メロン				たけのこ	三温糖 でん粉			テンメンジャン	かつおだし					
	牛乳		牛乳		ごぼう じゃがいも	でん粉 三温糖	なたね油		しょうゆ	みりん					
30(木)	はちみつレモントースト		脱脂粉乳		レモン果汁	グラニュー糖	はちみつ	ショートニング	バター	イースト	食塩	766			
	ポークビーンズ	だいず		にんじん	にんにく		じゃがいも 三温糖		ウスターソース	食塩	こしょう				
	小松菜とわかめサラダ	豚肉		わかめ	たまねぎ グリンピース		お米のシュレッドチーズ	ひまわり油	鶏ガラ	トマトケチャップ・ピュレ					
	牛乳		牛乳		きゅうり ホールコーン	三温糖		ごま油	米酢	しょうゆ					
31(金)	かやくご飯	鶏肉 油揚げ		にんじん	ごぼう (ごんにゃく) しめじ	精白米 三温糖	ひまわり油		かつおだし	清酒	783				
	オムレツ	鶏卵 豆乳	ちりめんじゃこ 乳清カルシウム		たまねぎ	じゃがいも 三温糖	ひまわり油	バター	食塩	こしょう			クチャップ	ソース	
	まゆ玉汁	鶏肉		にんじん こまつな	だいこん	じゃがいも	まゆたまご		かつおだし	しょうゆ					
	牛乳		牛乳						食塩	みりん					
・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。					1学年	2学年	3学年	平均 栄養量	エネルギー	たんぱく質	炭水化物	食塩相当量	カルシウム/鉄	脂質	
・料理の作り方や、加工食品の原材料等を知りたい場合は栄養教諭までお問い合わせください。					5月回数	20回	20回		20回	778	32.1	113	3.2	397/4.6	24.4
					累計	34回	34回		34回	kcal	g	g	g	mg / mg	g

★「学校給食の目標」をお知らせいたします。

「学校給食」は次の7つの目標をもって、食を通じていろいろと学ぶ大切な教育活動の一環として実施されています。

- 適切な栄養摂取による健康保持増進を図ること。
- 日常生活の食事における正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、望ましい食習慣を養うこと。
- 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることに理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養う。  
作ってみよう
- 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- 食料の生産、流通、及び消費について、正しい理解に導くこと。



トピックス 一スポーツをする子どもの生活全般に関する調査結果から一

コロナもあけて朝練が復活しています…。スポーツは体を強くし健康になることは間違いのないのですが……

日常的にスポーツをしている子どもたちは、身体活動量が多いため、必要なエネルギーを確保するためにしっかりと朝食を摂取する必要があります。エネルギー源となる主食に加えて主菜となる肉か魚、あるいは卵を毎食食べてスポーツをする子はケガをしにくいこと、また「おかしを食べすぎない」「ジュースなどを飲みすぎない」ことを意識している子どもは、ケガをしにくいことが調査からわかりました。(浦和中生は骨折が多い傾向かも) また、スポーツをする子ども全体では19%が「授業に集中できない日がよくある」と答えています、「色の濃い野菜を多く食べる」と回答した子どもでは、それが15%と低く、反対に「色の濃い野菜を多く食べていない」子どもでは28%と著しく高くなっていました。このような傾向は、「豆製品(豆腐や納豆)を毎日食べる」、「牛乳・乳製品(ヨーグルト・牛乳)を毎日とる」「果物を毎日食べる」ことを意識している子どもについても認められました。この調査結果は、普段からバランスのとれた食事をとっている子どもは、スポーツはもちろん、学校の勉強も頑張れることを示唆しています。(参考 学校の食事 早稲田大学スポーツ科学学術院 教授 樋口 満 著から)

文部科学省が実施する「全国学力調査」においても、学力とあわせて朝食習慣や生活習慣などについてアンケート調査をおこなっています。PCをはじめ、情報やメディアの発達、コンビニなどによる利便性の向上で生活は豊かになったけれど、今一度、生活習慣全体を調えることが必要になっています。