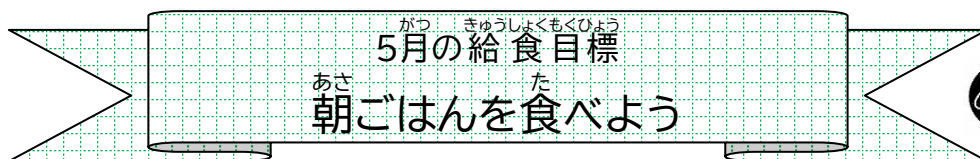


給食だより 5月号

令和8年度
珠洲市立宝立小中学校
(後期課程)

さわやかな季節となりました。新しい環境にも少しずつ慣れてきたことと思います。疲れが出やすい時期です。規則正しい生活を心がけ、湯船にゆっくりつかり、早寝早起きをしてしっかりと体を休めましょう。



頭と体を目覚めさせる朝ごはん効果



朝ごはんは、目覚めたばかりの脳の働きを活発にします。起床時はエネルギー切れの状態です。しっかりとエネルギー源を補給することが大切になります。
朝ごはんは、香りを感じ、噛み、味わい、飲み込むことで脳が刺激を受け、体温が上がり、体全体が目覚めます。

【何を食えばいいのかな？】

①主食は炭水化物が多く、エネルギーになります。

②主菜はたんぱく質が多く、体をつくります。

③副菜はビタミン、ミネラルが豊富。

④体の調子をととのえます。

汁物などは水分を補給する役割があります。

①～③で足りない栄養素を補います。

朝ごはんはバランスが大切です。

①～④をそろえましょう！

③副菜

野菜、果物など

②主菜

魚料理、肉料理、卵料理など

①主食

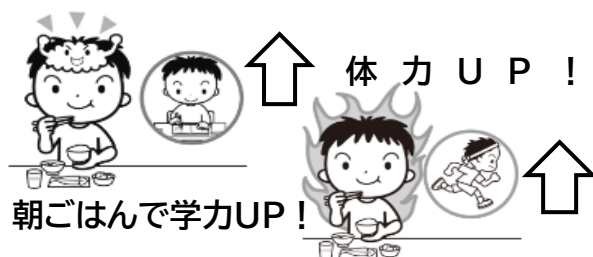
ごはん、パン、麺など

④汁物

みそ汁、スープ、牛乳など

【朝ごはんではレベルアップ！】

朝ごはんを毎日食べる人の方が、テストの平均正答率が高く、体力テストの合計点も高いことがわかっています。より充実した学校生活を送るため、しっかり朝ごはんを食べましょう。



〇〇の日をご紹介します

照り焼きバーガーの日 5月15日

1973年に日本の企業が初めて「てりやきバーガー」を発売した日です。しょうゆとみそをベースとした照り焼きソースで味つけされ、シャキシャキのレタスマヨネーズが組み合わさった和風バーガーが最初です。

15日の給食に登場します！

世界の料理をご紹介します

ナシゴレン(インドネシア・マレーシア)

チャーハンとよく似た料理で、現地では日常的に食べられています。給食ではナンプラーの代わりに能登の代表的な魚醤である「いしる」を使います。「いしる」がわかるかな？

29日の給食に登場します！



5 月 学校給食献立表



珠州市立宝立小中学校(後期課程)

令和8年度

日	曜	献立名				主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー
						1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の 野菜・果物	穀類・いも類 砂糖
1	金	白ごはん	牛乳	ししゃもフライ 野菜のみそマヨ 小松菜のすまし汁 クリームソーダ風ゼリー		豆腐	牛乳	ブロッコリー	きゃべつ レモン果汁	米 パン粉	油	824
						かまぼこ	ししゃも	人参	コーン メロン果汁	砂糖 小麦粉		26
						鶏肉 寒天		小松菜	たまねぎ	砂糖		25
							干しいたけ		2.5			
7	木	肉まん	牛乳	ささみの中華サラダ 豆乳ちゃんぽんめん		ささみ	牛乳	人参	切干大根 たけのこ	小麦粉	油	838
						かまぼこ		小松菜	しいたけ ねぎ もやし	砂糖 パン粉		37
						豆乳		ブロッコリー	きくらげ コーン	中華麺		20
						豚肉		たまねぎ				2.9
8	金	小松菜豚 丼	牛乳	あっさり漬け いもとわかめのみそ汁 バナナ		豚肉	牛乳	人参	にんにく 大根	米 白麦	油	865
						油揚げ	わかめ	小松菜	しょうが きゃべつ	じゃがいも		36
									たまねぎ きゅうり	こんにゃく		25
							たけのこ ねぎ バナナ	砂糖	2.5			
11	月	白ごはん	牛乳	イカメンチ おかかマヨあえ 厚揚げと大根のみそ汁		いか	牛乳	人参	きゃべつ しょうが	米 パン粉	油	907
						たら		小松菜	ごぼう 大根	小麦粉		28
						厚揚げ		ブロッコリー	コーン えのきだけ	砂糖		26
						かつお節				片栗粉		2.5
12	火	しらす入り わかめご 飯	牛乳	信田煮 きゃべつの梅あえ じゃがいものみそ汁		油揚げ	牛乳	人参	きゃべつ きゅうり	米	ごま	774
						鶏肉	わかめ	小松菜	もやし ごぼう	じゃがいも		25
						豚肉	しらす		たまねぎ 梅干し	小麦粉		19
						かつお節		れんこん	さとう	2.7		
13	水	白ごはん	牛乳	さばタンドリー コンソメ炒め 白菜と里芋のみそ汁		さば	牛乳	人参	にんにく しょうが	米	油	789
						鶏肉	ヨーグルト	小松菜	きゃべつ たまねぎ	里芋		33
								いんげん	白菜			22
								干しいたけ				2.1
14	木	白ごはん	牛乳	マーマレードチキン チーズ入りひじきマリネサラダ きのこコンソメスープ		鶏肉	牛乳	人参	にんにく たまねぎ	米	オリーブ油	685
							チーズ	小松菜	きゃべつ マーマレード	砂糖		33
							ひじき	ブロッコリー	コーン えのきだけ			16
								しめじ まいたけ		2.2		
15	金	セルフ照り 焼きコッパ	牛乳	フライドポテト 緑黄色野菜スープ		鶏肉	牛乳	人参	きゃべつ	コッパパン	油	775
						豚肉		ブロッコリー	たまねぎ	さとう		29
						大豆		トマト		じゃがいも		32
									片栗粉	2.6		
18	月	白ごはん	牛乳	枝豆シューマイ 糸コンチャブチエ ワンタンスープ		豚肉	牛乳	人参	たまねぎ きゃべつ	米 さとう	油	753
						大豆		枝豆	しょうが にんにく	パン粉 小麦粉		24
						たら		チンゲン菜	たけのこ きくらげ	こんにゃく		20
								パプリカ	コーン	片栗粉		2.0
19	火	さわやか ごはん	牛乳	マグロカツ ごぼうごまあえ 若竹汁		マグロ	牛乳	人参	たまねぎ	米 砂糖	油	798
						大豆 たら	わかめ	いんげん	ごぼう コーン	片栗粉		30
						豆腐	ひじき	小松菜	たけのこ 梅	パン粉		21
						昆布	青しそ		しらたき	3.6		
20	水	白ごはん	牛乳	手作りお好み焼き おでん ふりかけ		豚肉 厚揚げ かつお節	牛乳	人参	きゃべつ しいたけ	米 じゃがいも	油	1,157
						いか うずらの卵 卵	わかめ 昆布	トマト	紅しょうが	小麦粉		46
						はんぺん 豆腐	あおのり	デーツ	もやし 干しいたけ	砂糖		37
						ちくわ がんもどき	ひじき		大根	上新粉		4.0
21	木	白ごはん	牛乳	厚揚げのオイスターソース炒め トックススープ ナッツと魚		厚揚げ	牛乳	人参	しょうが にんにく	米	油	931
						鶏肉 豚肉		パプリカ	きゃべつ たまねぎ	トック		36
						かたくちいわし		チンゲン菜	もやし 大根	砂糖		29
						アーモンド		ねぎ 干しいたけ	片栗粉	カボチャの種		1.4
22	金	チキン カレー	牛乳	マセドアンサラダ 福神漬け		鶏肉	牛乳	人参 トマト	にんにく しょうが レモン果汁	米 じゃがいも	油	997
						魚肉	チーズ	グリーンピース	たまねぎ りんご うり	白麦		29
						ひよこ豆		枝豆	きゃべつ 大根 なす	小麦粉		25
						かつお節		ブロッコリー	きゅうり れんこん しいたけ	砂糖		4.8
25	月	白ごはん	牛乳	豚肉の生姜焼き みそ汁 さくらんぼゼリー		豚肉	牛乳	ピーマン	しょうが	米	油	803
						豆腐	人参	たまねぎ ねぎ	砂糖	34		
								きゃべつ さくらんぼ果汁		22		
							もやし えのきだけ		2.5			
26	火	白ごはん	牛乳	フライドチキン コールスローサラダ コンソメスープ		鶏肉	牛乳	人参	きゃべつ	米	油	793
						魚肉		パセリ	きゅうり コーン	砂糖		37
						ウインナー		ブロッコリー	たまねぎ 大根	小麦粉		21
						おさかなソーセージ		レモン にんにく		2.3		
27	水	白ごはん	牛乳	だし巻き卵 小松菜とツナのあえもの たつぷりとり野菜		だし巻き卵	牛乳	人参	きゃべつ もやし	米 砂糖	油	824
						ツナ		小松菜	白菜 ねぎ	しらたき		37
						鶏肉			えのきだけ			24
						ちくわ 豆腐		しめじ		3.0		
28	木	白ごはん	牛乳	豆腐ナゲット 切干ナポリタン みそ汁		豆腐	牛乳	人参	たまねぎ 切干大根	米	油	843
						ウインナー		枝豆	きゃべつ コーン	砂糖		29
									しめじ	小麦粉		25
								ねぎ		2.8		
29	金	ナシゴレン	牛乳	いしるレモンサラダ エスニックスープ		鶏肉	牛乳	人参	にんにく たまねぎ	米	油	798
						卵		パプリカ	たけのこ しめじ レモン果汁	砂糖		35
						ソーセージ		ブロッコリー	きゃべつ コーン ねぎ			16
								大根 もやし 干しいたけ		2.8		

※都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、6つの基礎食品群に分けて記載してあります。

※栄養基準量は、生徒の身長から標準体重を割り出し、必要と推定される

栄養量を算出して決定しています。



	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
今月の平均値	842	32.4	23.5	2.8
栄養基準量	844	27~42	19~28	2.5未満