



令和8年5月
津幡南中学校

さわやかな新緑の季節がやってきました。この時期は、新学期の緊張から疲れがでやすい時期でもあります。栄養と休養をしっかりととり、心身ともに元気に過ごしましょう。

朝食をとって、集中力アップ！活動モードへ切り替え！

朝ごはんは、1日の始まりのエネルギーや栄養素を補給する大切な役割があります。朝ごはんを食べることで、体温が上がり、脳や体が目覚めて活発に働くようになります。また、胃や腸を動かすことで排便を促し、便秘予防に役立ちます。午前中から元気に活動するためにも、毎日朝ごはんを食べる習慣をつけましょう。



みなさんはいつもどのような朝ごはんを食べていますか？普段自分が食べている朝ごはんを確認してみましょう。最初から栄養バランスのよい完璧な朝ごはんを目指すのではなく、少しずつステップアップしていくことが大切です。

食べる習慣がない人

まずは、主食を食べることを目指しましょう。



主食を食べている人

主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを1品プラスしましょう。



主食+1品食べている人

さらに1品追加しましょう。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります！



前日の夕食の残りや、手軽に食べられる納豆やヨーグルトなどを冷蔵庫に用意しておくのもよいですね。



令和7年度の後期学校評価アンケートでは、朝食を「必ずとる」と回答した生徒が82%、「全く、または、ほとんどとらない」と回答した生徒が3%でした。多くの生徒が朝食を食べていますが、より望ましい生活習慣の定着に向け、家庭でも朝食の大切さについて声かけや準備へのご協力をお願いいたします。



令和8年度 5月分 給食予定献立表 3色食品表



日	献立名	主に血や肉になる食品(赤) たんぱく質・無機質	主に黒や力のもことになる食品(黄) 炭水化物・脂質	主に身体の隅々をここのえる食品(緑) ビタミン・食物繊維	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
1	バターロール チキンナゲット 春キャベツのレモンマヨサラダ ミートボールシチュー	脱脂粉乳 鶏卵 鶏肉 おから 大豆たん白 ツナ ミートボール(鶏肉 豚肉 大豆たん白)	小麦粉 さとう マーガリン パン粉 でんぷん さとう 小麦粉 油 コーンフラワー クラッカー粉 大豆油 ノンエッグマヨネーズ ミートボール(でんぷん 水あめ 大豆油) じゃがいも 油 ハヤシロウ さとう	キャベツ フロッコリー にんじん レモン果汁 たまねぎ にんじん グリンピース トマト ミートボール(たまねぎ)	795	29.5	36.7
7	ごはん パオズ ホイコーロー ワンタンスープ 果物(オレンジ)	豚肉 鶏肉 ひじき 豚肉 ワンタン(豚肉 みそ 大豆たん白)	米 豚脂 パン粉 でんぷん さとう 油 小麦粉 ごま油 さとう でんぷん ワンタン(小麦粉 油 でんぷん さとう)	キャベツ たまねぎ しょうが キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが ワンタン(たまねぎ しょうが はくさい たまねぎ にんじん ねぎ オレンジ)	775	25.1	21.1
8	ミルクロール あじのハーブ揚げ ポテトリヨネーズ 白玉スープ	脱脂粉乳 あじ 豚肉 ベーコン	小麦粉 ショートニング さとう マーガリン でんぷん 米粉 大豆油 ポテトチップス 油 さとう 白玉団子	パズル たまねぎ パセリ もやし にんじん 豆まつた	806	33.9	34.4
11	ごはん かき揚げ★ ごま和え いなりうどん	大豆たん白 油あげ かまぼこ	米 油 小麦粉 大豆油 ごま さとう うどん	たまねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく キャベツ 豆まつた もやし にんじん たまねぎ 干しいたけ ねぎ	795	23.7	29.1
12	火	 <p style="text-align: center;">給食なし</p>					
13	水						
14	ごはん さばのカレー揚げ 豚肉とごぼうのきんぴら★ さやえんどうのみそ汁						
15	バターロール 豚肉のマスタードパン粉焼き キャベツのマリネ コーンポタージュ	脱脂粉乳 鶏卵 豚肉 鶏肉 牛乳	小麦粉 さとう マーガリン オリーブ油 パン粉 油 さとう 油 米粉 生クリーム	パセリ キャベツ たまねぎ にんじん きゅうり たまねぎ とうもろこし パセリ	770	32.6	33.4
18	ごはん ししゃもフライ★ みそ炒め かきたま汁 いちごヨーグルト	ししゃも 豚肉 みそ 鶏卵 ぶかし ヨーグルト	米 パン粉 でんぷん 小麦粉 コーンフラワー 大豆油 油 さとう でんぷん	キャベツ もやし にんじん たまねぎ えのきたけ にんじん ねぎ いちご	783	30.3	22.0
19	ジャンバラヤ チョップドサラダ クラムチャウダー デザート(ワールドカップトリプルゼリー)	ウィンナー あさり 牛乳	米 さとう バター オリーブ油 油 さとう じゃがいも マカロニ 油 米粉 バター さとう	にんにく たまねぎ トマト にんじん セロリー キャベツ きゅうり 赤ピーマン とうもろこし たまねぎ にんじん ぶどう果汁 ライム果汁 ブルーベリー果汁	775	21.7	20.3
20	ごはん チヂミ パンサンスー 韓国風すき焼き煮	豆腐 おから 豚肉 焼き豆腐	米 米粉 マッシュポテト ショートニング 油 大豆油 さとう でんぷん はるさめ さとう ごま油 垂心 油 さとう ごま油	にんじん たまねぎ いら きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ はくさい こんにゃく にんじん ねぎ にんにく しょうが りんご	770	23.2	20.9
21	ごはん 鶏肉のレモン風味 切干大根のごまマヨ和え★ あげとじゃがいものみそ汁	鶏肉 ロースハム 油あげ みそ	米 でんぷん 米粉 大豆油 さとう さとう ノンエッグマヨネーズ ごま じゃがいも	レモン果汁 切干しいたけ 豆まつた にんじん たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	860	31.9	33.0
22	ミルクロール オムレツ スバグティナポリタン フルーツポンチ	脱脂粉乳 鶏卵 ベーコン	小麦粉 ショートニング さとう マーガリン 油 でんぷん スバグティ 油 シャインマスカットゼリー(さとう) さとう	たまねぎ にんじん エリンギ ピーマン トマト シャインマスカットゼリー(ぶどう果汁) みかん バイロ 黄桃 アタデココ	839	26.4	25.0
25	ナン ウィンナー コールスローサラダ キーマカレー	ウィンナー 豚肉 大豆 チーズ	小麦粉 さとう ショートニング 油 さとう 油 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも 油 カレールウ	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト りんご フルーン	804	31.4	39.2
26	ごはん ふくらぎの塩こうじ焼き 甘酢和え 大根とうすら卵のみそ煮	ふくらぎ 糸かまぼこ 豚肉 うすら卵 あつあげ みそ	米 さとう 油 さとう	キャベツ もやし きゅうり だいこん にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん	793	36.3	27.2
27	わかめごはん コロッケ おひたし 厚揚げと玉ねぎのみそ汁 デザート(豆乳プリン)	わかめ 豚肉 ちくわ あつあげ みそ 豆乳	米 白米 じゃがいも 油 豚脂 さとう パン粉 小麦粉 コーンフラワー 水あめ でんぷん 大豆油 さとう	たまねぎ 豆まつた もやし にんじん だいこん たまねぎ えのきたけ にんじん ねぎ	846	25.0	23.7
28	鶏そぼろごはん(ごはん) (具) 源氏豆★ 豆腐となめこのすまし汁	鶏肉 いら卵(鶏卵) 大豆 昆布 絹ごし豆腐	米 油 さとう いら卵(でんぷん さとう 油) でんぷん 大豆油 さとう 水あめ	しょうが 枝豆 なめこ たまねぎ にんじん ねぎ	883	33.2	26.1
29	ミルク食パン チョコ大豆クリーム 鶏肉のマーマレード焼き アスパラとコーンのソテー じゃがいものトマト煮	脱脂粉乳 大豆粉 脱脂粉乳 鶏肉 ベーコン 豚肉	小麦粉 さとう ショートニング 油 さとう ココアパウダー マーマレードジャム 油 じゃがいも 油	にんにく レモン果汁 アスパラガス たまねぎ にんじん とうもろこし にんじん たまねぎ キャベツ トマト	809	35.7	36.4

※牛乳が毎日つきます。赤のなかまの食品にはいりません。
 ※同じ欄にそれぞれの料理に使われている食材をかいてあります。
 ※毎月カミカミ献立を実施します。(★印がカミカミ献立です)
 ※下線 〃 の食品は、河北都市産です。

5月の栄養価平均	807	14.7%	31.9%
学校給食摂取基準	830 kcal	13~20%	18~30%