



5月 給食だより



新学期が始まり早くも1カ月が経ちました。1年生の皆さんは中学校生活に慣れてきたところでしょうか？
慣れてきたと同時に、疲れも出やすい時期です。5月は体育祭も予定されています。体調管理には十分気を付けて体育祭を迎えましょう。



元気の秘訣は早寝・早起き・朝ごはん



みなさんは朝ごはんをしっかり食べて登校していますか？朝ごはんを食べると、脳や体にエネルギーが補給され、体温が上がることで、元気に活動できる状態になります。

朝ごはんを食べるためには、**早起き**をする必要があります。さらに、早く起きるためには、夜更かしせず**早く寝る**ことが大切です。勉強や趣味の時間なども大事ですが、せめて7時間は寝られるように、時間を決めて規則正しく生活しましょう。

体を活動モードに！

朝ごはんを食べる行為(手を動かす、噛む、飲み込む)によって視覚、臭覚、味覚などの感覚神経も刺激され、体全体を目覚めさせてくれます。

朝ご飯のはたらきは？



肥満予防に！

朝食抜きの1日2食では、1回の食事量が多くなってしまい、太りやすい体になってしまいます。食生活の乱れが、生活習慣の原因にもなります。

脳のエネルギー源に！

脳の唯一のエネルギー源はブドウ糖です。
ブドウ糖とは、米、小麦、芋などに多く含まれている糖質が分解されたものです。脳は寝ている間も働いているため、朝起きた時にはエネルギー不足になっています。朝ご飯で脳を活性化させましょう。

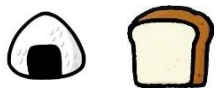
お腹の調子が良くなります！

朝ごはんを食べると消化管の働きが活発になり、排便を促してくれます。我慢をしたりすることで便秘の原因にもなるので、朝ごはんを食べた後はゆっくりトイレに行きましょう。

プラス1品で揃える朝食！

Step1・何も食べていない人は、、、

まずは、エネルギーになるおにぎり・パンを食べることから始めてみましょう！



Step2・主食だけを食べている人は、、、

たんぱく質となる肉や魚、卵なども一緒に食べてみましょう！時間がない朝に卵はオススメです！



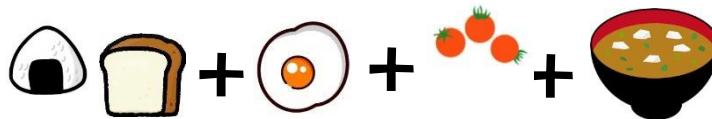
Step3・主食+主菜を食べている人は、、、

ビタミン・ミネラルが補給できる副菜も食べてみましょう！ミニトマトなどのすぐに食べられるものが便利です。



Step4・主食+主菜+副菜を食べている人は、、、

汁物を一緒に食べてみましょう。水分補給をしてくれるのと同時に体を温めて消化・吸収を助けてくれます。



5月5日は“端午の節句”



「端午」とは、「月はじめの牛の日」を指します。「牛」は「五」と通じることから、毎月5日をいい、その後、5月5日となりました。奈良時代から、季節の変わり目である端午の日に、病気や災厄をさけるための行事がおこなわれていました。病よけに「菖蒲ショウブ」や「蓬ヨモギ」を軒にさし、「ちまき」や「柏もち」を食べて邪気を払います。武士のあいだでは尚武(武をたっとぶ)の気風が強く、「菖蒲」と「尚武」をかけて、端午の節句を尚武の節日として盛んに祝うようになりました。江戸時代頃から、「鯉の吹流し」を立て、「武者人形(五月人形)」を飾って男の子の前途を祝うようになったと言われています。

気持ち伝わる「ありがとう」

給食が始まって約3週間。給食時間が終わって配膳室に行ってみると、食缶の中は空っぽで返ってくることも多く、ワゴンの上のかご類もきちんと整理されています。

朝早くから真心込めて作った給食が残ることなく食べてもらえて、給食室の調理員さんはとても喜んでます。また、食器や器具、おぼんなどがきちんと整理されて返ってくるのを見ると、とても気持ちが良いです。いつもありがとうございます。これからも続けてもらえると嬉しいです。

勉強や部活で自分を鍛えることは大切ですが、感謝の心を育てるのはもっと大切だと思います。「ありがとう」と言わなくても、きちんと行動で示せば伝わる感謝の気持ちもあります。学校だけでなく、ぜひお家でも感謝の気持ちを伝えましょう。





令和4年度 5月予定献立表



志木市立宗岡第二中学校

日 曜	献立名			エネルギー Kcal	蛋白質 g	主に体をつくる食品 赤 色	主に熱や力になる食品 黄 色	主に調子を整える食品 緑 色
	主食	飲み物	おかず					
2 月	こぎつね寿司 	牛乳 	切干大根入りの卵焼き 若竹汁	685	31.2	豚ひき肉 油揚げ 鶏卵 豆腐 かまぼこ わかめ 牛乳	精白米 押し麦 三温糖 油 白胡麻 でんぶん	人参 干し椎茸 ごぼう 小松菜 切干大根 生姜 葱 筍水煮 絹さやえんどう
6 金	麦ご飯 	牛乳 	鯖の梅味噌焼き 和風ポテトサラダ かきたま汁	702	31.9	鯖 白味噌 ひじき かつお節 木綿豆腐 鶏卵 牛乳	精白米 押し麦 三温糖 胡麻油 油 ジャガ芋 でんぶん	梅干し 人参 葱 えのき茸
9 月	スパゲティ ミートソース 	牛乳 	ジュリアンヌスープ はちみつケーキ	799	36.6	豚ひき肉 ベーコン 大豆 鶏卵 豆乳 牛乳	スパゲティ 油 三温糖 薄力粉 はちみつ バター	にんにく 生姜 人参 玉葱 セロリー マッシュルーム トマトビュレ パセリ キャベツ
10 火	胚芽米入りご飯 	牛乳 	鶏のガーリック風味焼き ひじきのカラフルサラダ きのこけんちん汁	701	31.8	鶏肉 ひじき 大豆 生揚げ 牛乳	精白米 胚芽米 胡麻油 オリーブオイル ジャガ芋	にんにく 生姜 人参 コーン 小松菜 もやし なめこ えのき しめじ 大根 万能葱
11 水	筍ご飯 	牛乳 	鰯の青さフライ もやしのカレー風味サラダ 味噌汁	712	34.3	鰯 油揚げ 鶏卵 ハム 青さ 木綿豆腐 赤味噌 白味噌 牛乳	精白米 押し麦 三温糖 薄力粉 パン粉 油 米ぬか油	人参 さやえんどう 筍 もやし 胡瓜 大根 葱 えのきだけ
12 木	蒸し中華麺 	牛乳 	サンマーマン 手作り豆腐入り焼売	738	33.2	豚肉 豆腐 豚挽肉 鶏挽肉 牛乳	中華麺 油 胡麻油 でんぶん 焼売の皮	にんにく 生姜 玉葱 人参 もやし 干し椎茸 にら
13 金	焼き肉チャーハン 	牛乳 	ナムル 韓国風味噌汁	723	30.9	豚肉 赤味噌 鶏肉 茎ワカメ 牛乳	精白米 押し麦 三温糖 油 胡麻油 白胡麻	にんにく 生姜 人参 葱 もやし 切干大根 小松菜 大豆もやし にら
16 月	体育祭の振替休業日							
17 火	フラワーロールパン 	牛乳 	ピザ風ポテト ミニトマト2個 むぎむぎスープ	740	29	ウインナー チーズ 鶏肉 大豆 牛乳	パン ジャガ芋 バター オリーブオイル 押し麦 米粒麦	玉葱 エリンギ コーン ピーマン ホールトマト缶 にんにく セロリー 人参 キャベツ ミニトマト
18 水	中華丼 	牛乳 	水菜と春雨のスープ 河内晩柑1/6個	734	31.1	豚肉 うずらの卵 鶏肉 牛乳	精白米 押し麦 油 胡麻油 三温糖 でんぶん 春雨	生姜 玉葱 人参 筍 木耳 白菜 干し椎茸 小松菜 もやし 水菜 河内晩柑
19 木	五穀米 	牛乳 	めばるの若草揚げ キャベツとりのり即席漬け 豆苗の味噌汁	707	31.6	めばる 鶏卵 焼き海苔 豆腐 赤味噌 白味噌 牛乳	精白米 五穀米 薄力粉 米ぬか油	春キャベツ もやし 人参 葱 豆苗
20 金	麦ご飯 	牛乳 	鶏肉のこんがり焼き 千草和え 米粉麺スープ	706	31.8	鶏肉 チーズ 油揚げ 鶏肉 ベーコン 牛乳	精白米 押し麦 コーンフレーク ノンエッグマヨネーズ パン粉 白滝 胡麻油 ピーフン	にんにく キャベツ もやし 人参 えのき
23 月	海老豆腐 	牛乳 	ジャガ芋とキャベツのトマトスープ キャロットオレンジのカップケーキ	788	26	むき海老 ベーコン 鶏肉 鶏卵 豆乳 牛乳	精白米 押し麦 油 バター ジャガ芋 薄力粉 三温糖	玉葱 マッシュルーム ピーマン 人参 にんにく キャベツ パセリ ホールトマト缶
24 火	小松菜とじゃこの 混ぜご飯 	牛乳 	鯉の新玉葱ソース 胡麻味噌汁	744	38.3	ちりめんじゃこ 鯉 油揚げ 大豆 赤味噌 白味噌 牛乳	精白米 押し麦 でんぶん 米ぬか油 三温糖 白胡麻	生姜 玉葱 人参 にんにく 大根 小松菜
25 水	うどん 	牛乳 	わかめうどん じゃが丸君 2 個	736	29.2	鶏肉 油揚げ わかめ チーズ ハム 牛乳	うどん ジャガ芋 でんぶん 米ぬか油	葱 人参 小松菜 えのき
26 木	スタミナ 焼き肉丼 	牛乳 	トック(韓国風雑煮) 角切りりんごゼリー	813	32.7	豚肉 赤味噌 鶏肉 鶏卵 赤味噌 寒天 牛乳	精白米 押し麦 三温糖 でんぶん 白胡麻 胡麻油 トック 上白糖	にんにく 生姜 玉葱 人参 キャベツ にら 干し椎茸 白菜 万能葱 りんごジュース りんご缶
27 金	麦ご飯 	牛乳 	チキンカレー 春雨のエスニック風味サラダ	770	25.9	鶏肉 ハム 牛乳	精白米 押し麦 油 ジャガ芋 薄力粉 春雨 胡麻油 三温糖	生姜 にんにく 人参 玉葱 ホールトマト缶 トマトビュレ キャベツ 胡瓜 赤ピーマン
30 月	もち麦入りご飯 	牛乳 	ほっけのピリ辛焼き 茎わかめの金平 埼玉けんちん汁	708	34.7	ほっけ 茎わかめ さつま揚げ 枝豆 豚肉 赤味噌 白味噌 牛乳	精白米 もち麦 油 胡麻油 三温糖 つきこんにやく でんぶん 白胡麻 さつま芋 こんにやく	生姜 にんにく 牛蒡 人参 大根 葱
31 火	麦ご飯 	牛乳 	家常豆腐(チャージヤンドウフ) にら玉スープ	718	31.5	豚肉 生揚げ 赤味噌 鶏卵 牛乳	精白米 押し麦 油 三温糖 でんぶん 胡麻油	玉葱 白菜 干し椎茸 人参 小松菜 葱 にら もやし

※食材料の都合により、献立が変更する場合がありますご了承下さい。

給食費等の引き落としについて

今月は4月と5月の2か月分の引き落としとなります。給食費(5,000円×2か月)+手数料11円=10,011円
引き落とし日は5月9日(月) 再引き落とし日は5月20日(金)です。残金のご確認をお願いいたします。

・毎月、塩分の一番低い献立に
「おいしく減塩!『減らソルト』プロジェクト」の
ロゴマークでお知らせしています。

