一週間の給食を写真で紹介します

5月5日（月）

5月6日（火）

振替休日

5月7日（水）

麦ご飯
ビビンバ（丼）
れんこん入り平つくね
中華風スープ
ラ・フランスゼリー
牛乳

＜810kcal＞

ビビンバは韓国料理の一つで、ご飯の上にナムルや肉、卵などの具をのせた韓国風混ぜご飯です。「ビビン」が混ぜる、「バ」がご飯の意味です。

5月８日（木）

麦ご飯
高野豆腐の八目煮
竹輪の磯部揚げ
南瓜のサラダ
フルーツ和え
牛乳

＜906kcal＞

南瓜には日本南瓜、西洋南瓜、ペポ南瓜の三種類に分けられ、現代の主流は、ほくほくして甘みの強い西洋南瓜です。栄養価の高さは、野菜の中でもトップクラスで、特にカロテンが豊富です。

5月9日（金）

食パン
いちじくジャム
野菜コロッケ
洋風おから
ポークビーンズ
牛乳

＜773kcal＞

ポークビーンズはアメリカの家庭料理の一つです。白いんげん豆と豚肉をトマト味で煮込んだものです。南北戦争時代に、アメリカの陸軍の食事として缶詰で支給されたのが始まりと言われています。

お菓子に含まれる脂質の量を知ろう！

身近にあるお菓子に、どのくらい脂質が入っているのかを調べてみました。お菓子含まれる脂質の量は、栄養成分表示で知ることができます。

ポテトチップス1袋60gには21.6g、ドーナッツ1個には30.7gの脂質が含まれていることがわかりました。ほかにもシュークリームやアイスクリームなどにも脂質が多く含まれています。

脂質は、わたしたちにとって大切な栄養素ですが、摂りすぎると肥満だけではなく、脂質異常症などの生活習慣病になるおそれがあります。

脂質を摂りすぎないようにするために、栄養成分表示で脂質量を見て、お菓子を選ぶようにしましょう。

一週間の給食を写真で紹介します

5月12日（月）

麦ご飯
がめ煮
儀助煮
スパゲッティサラダ
りんご
牛乳　〈773kcal〉

がめ煮の由来には鶏肉や野菜などいろいろな材料を使うため、博多の方言で「よせ集める」という意味の「がめくりこむ」から名前がついたという説があります。

5月13日（火）

麦ご飯
じゃが芋の生姜味噌煮
鯖の照焼き
イカと野菜の炒め物
もずく汁
牛乳　〈753kcal〉

じゃがいもは、主成分がでんぷんで、主食にもなる野菜として、世界中で栽培されています。ビタミン類も豊富なことからフランスでは「大地のりんご」と呼ばれています。

5月14日（水）

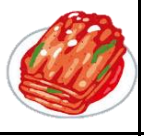
麦ご飯
ナポリタン
トマトオムレツ
バーベキューソース焼き
ポトフ
牛乳　〈804kcal〉

世界の料理☆ポトフ
フランスの家庭料理。鍋に大きめに切った肉や野菜を入れ、長時間煮込んだもの。potは鍋、feuは火を意味します。

5月15日（木）

麦ご飯
豚キムチ丼（具）
カレーポテトコロッケ
アスパラの金平
牛乳
＜840kcal＞

キムチは発酵食品で、乳酸菌やビタミンが豊富です。世界５大健康食品には、日本の大豆、ギリシャのヨーグルトなどと共にキムチも選ばれています。



5月16日（金）

麦ご飯
鰯の甘露煮
発芽玄米入り平つくね
野菜ともやしの炒め物
タイピーエン
牛乳　〈839kcal〉

郷土料理☆
タイピーエン
タイピーエンは、日本でアレンジされた中華料理。今では熊本のご当地グルメです。

一週間の給食を写真で紹介します

5月19日（月）

体育祭予備日

5月20日（火）

麦ごはん
ハンバーグ（きのこソース）
アスパラのソテー
チンゲン菜のミルクスープ
牛乳

＜829kcal＞

ちんげん菜は中国野菜の中でも身近な野菜の１つ。
β-カロテン・カルシウム・ビタミンCが豊富に含まれています。

5月21日（水）

パインパン
きのこの和風スパゲティ
ごぼうメンチカツ
野菜とツナのソテー
牛乳

＜747kcal＞

きのこはヘルシーなダイエット食材です。また、血中のコレステロールや血糖・血圧の調整をしてくれるので、生活習慣病の予防に欠かせません。

5月22日（木）

麦ご飯
鰯の生姜煮
南瓜のそぼろ煮
チンゲン菜の炒め物
味噌けんちん汁
牛乳

＜790kcal＞

ちんげん菜は中国野菜の中でも身近な野菜の１つ。
β-カロテン・カルシウム・ビタミンCが豊富に含まれています。

5月23日（金）

写真なし

麦ご飯
ガパオライス（具）
ブロッコリーの炒め物
揚げ春巻き
トムヤムクン
牛乳

＜849kcal＞

アジアの料理☆ガパオライス
ガパオライスは、肉と野菜を炒め合わせてオイスターソースやナンプラーなどで味付けしご飯にかけて食べる、日本でも人気のタイ料理です。

糖質は大切なエネルギー源

糖質はごはんやパン、めんなどに多く含まれ、体内で消化されてブドウ糖になり、脳や体のエネルギー源になります。成長期はエネルギー源の必要量が増えるので、とても大切な栄養素です。

ごはんなどの主食をとらない食事のことを「糖質制限食」といいます。糖尿病の治療やダイエットの方法として話題になっていますが、糖質の少ない食事は、死亡リスクが高いという研究結果もあります。また、成長期の無理なダイエットは、将来の健康に悪影響を及ぼす可能性があります。

成長期に身長の伸びに合わせて体重が増えることは健康のあかしです。毎日を元気に過ごすため、毎食必ず主食をとって栄養バランスをととのえ、しっかりエネルギー補給をしましょう。

一週間の給食を写真で紹介します

5月26日（月）

麦ご飯
チキンカレー
ロースとんかつ
ほうれん草のソテー
牛乳
＜814kcal＞

ほうれん草には鉄分が多く含まれます。
鉄分はビタミンCと一緒に摂ることで吸収率が上がります。

5月27日（火）

麦ご飯
チーズタッカルビ
ショウロンポウ
春雨スープ
韓国のり
牛乳
＜753kcal＞

タッカルビは、韓国江原道（カンウォンド）の春川（チュンチョン）地方の有名な郷土料理です。

5月28日（水）

麦ご飯
さんまのみぞれ煮
れんこんのムニエル
野菜炒め
だご汁
牛乳
＜807kcal＞

蓮根には、コラーゲン合成に欠かせないビタミンCが多く、皮膚の新陳代謝を活発にして、シミや肌荒れの防止に役立ちます。抗高血圧作用が期待されるパントテン酸も豊富です。

5月29日（木）

麦ご飯
鮭のチーズ焼き
南瓜と豆のホットサラダ
カラフルピーマンのソテー
ほうれん草のクリームスープ
牛乳
＜906kcal＞

鮭の身が赤いのは、アスタキサンチンが豊富に含まれているからです。

5月30日（金）

写真なし

麦ご飯
鶏すき
きびなごの黒ごまフライ
いかねぎ焼き
小松菜と肉団子の味噌汁
青リンゴゼリー
牛乳
＜934kcal＞

小松菜は、江戸時代以降に東京の小松川地区で栽培されたことから、この名前がついたといわれています。また、小松菜はビタミンAや鉄分などのミネラル、カルシウムの含有量が高いことでも知られています。

野菜ではない！不思議なきのこ

しいたけ、しめじ、えのきたけなどの「きのこ」は、野菜売り場に並んでいますが、野菜ではありません。実は、パンなどをつくるときに使う「酵母」や、みそ・しょうゆなどをつくる時に使う「こうじ菌」などと同じ「菌類」です。そのため、種ではなく小さな胞子が発芽します。やがて、菌糸となり、ほかの菌糸と結合して成長すると、子実体（小さなきのこ）となります。

現在、出回っているきのこは、菌を菌床などに植えつけて栽培されたものがほとんどで、1年中食べることができます。

きのこはビタミンB群や、D、食物繊維などが豊富で、うまみや香り成分も多く含んでいます。いろんな料理で、きのこを味わってみましょう。