

# 5月給食だより

令和6年5月  
 亘理町立学校給食センター



## 生活リズムを見直そう

新緑が目に見え、鮮やかな季節となりました。子どもたちは新しい環境にも慣れ、給食の準備や後片付けを協力してスムーズに進められるようになってきたのではないかと思います。

新年度が始まり1か月がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？朝なかなか起きられなかったり、日中ボーッとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましょう。

### 生活リズムを整えるためのポイント

<p>起きたら、朝日を浴びる</p>	<p>朝食をよくかんで食べる</p> <p>朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p>	<p>昼間は外で体を動かす</p>	<p>食事は決まった時間に食べる</p>	<p>早めに布団に入る</p> <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。</p>
--------------------	---	-------------------	----------------------	--

給食は残さず食べなくちゃいけないの？



### 学校給食の食事内容について

学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、栄養士が作成しています。1日に必要な栄養量の1/3程度を基本に、不足しがちなカルシウムやビタミン類は多めにとれるよう考慮し、食材や調理方法を工夫して提供します。残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができますので、食べられる人は、盛り付けられた量を食べ切るよう心がけましょう。

苦手な食べ物があったり、食べられる量が少なかったり、給食を食べることに不安を感じている人は、無理をしなくて大丈夫です。成長するにつれて、だんだんと食べられるようになりますので、少しずつ慣れていきましょう。

★協力して準備をし、食べる時間を長くとれるようにすることが大切です。



○5月分給食費口座振替予定額（1食単価×予定回数）

- |                     |                     |
|---------------------|---------------------|
| • 亘理小学校（20回）：5,740円 | • 荒浜小学校（19回）：5,453円 |
| • 吉田小学校（19回）：5,453円 | • 長瀬小学校（21回）：6,027円 |
| • 逢隈小学校（20回）：5,740円 | • 高屋小学校（19回）：5,453円 |
| • 亘理中学校（18回）：6,048円 | • 荒浜中学校（18回）：6,048円 |
| • 吉田中学校（18回）：6,048円 | • 逢隈中学校（18回）：6,048円 |

※口座振替額は、各学校・学年で喫食回数により変わることがあります。

○5月分口座振替日は、7月1日（月）です。

口座残高をご確認いただき、前日までにご入金をお願いいたします。

★楽しい雰囲気ですと、よりおいしく感じます。





# 5月予定献立表



\*牛乳は毎日つきます

\*○は栄養強化米入りです

月	火			水			木			金				
<p>は給食のない学校です。 (変更になっている場合があります。学校により等でもご確認ください。)</p> <p>太文字は巨理町の食材を使用した献立です。</p> <p>はスプーンのおくずかけの献立です。</p>	月平均栄養価	小学校 (3・4年)	中学校	1 減塩パン			2 ごはん(のりふりかけ) 厚焼きたまご ひじきの炒め煮 豚汁(豆腐・みそ)			3  憲法記念日				
	エネルギー(kcal)	631	782	★ジャージャーめん [★めん ★具]										
	たんぱく質(g)	26.3	31.5	ポイル野菜 (P香りごまドレッシング)										
	脂質(g)	20.4	22.9	高小										
	塩分(g)	2.6	3.1	エネルギー	637	774	エネルギー	597	740	エネルギー	583	718		
			たんぱく質	25.0	29.5	たんぱく質	27.0	31.8	たんぱく質	24.0	27.9			
			脂質	23.5	26.6	脂質	17.2	19.5	脂質	14.6	16.0			
			塩分	2.3	2.8	塩分	2.2	2.4	塩分	2.6	2.8			
6  振替休日  	7 *こどもの日献立* ごはん かつおカツのみそソースかけ 筑前煮 八杯汁(豆腐) こどもの日デザート			8 米粉パン 鶏肉の照り焼き 枝豆とコーンのソテー カレーうどん			9 ごはん ギョウザ ラーメンサラダ (P中華ドレッシング) 中華みそスープ(みそ)			10 ごはん 油麩肉じゃが もやしのみそ炒め うーめん汁				
	エネルギー	674	833	エネルギー	613	820	エネルギー	674	804	エネルギー	583	718		
	たんぱく質	25.0	30.4	たんぱく質	33.6	43.5	たんぱく質	23.9	27.0	たんぱく質	24.0	27.9		
	脂質	18.6	20.9	脂質	21.9	26.9	脂質	20.7	22.3	脂質	14.6	16.0		
	塩分	2.5	2.9	塩分	3.1	4.1	塩分	2.9	3.2	塩分	2.6	2.8		
13 ごはん あじの香味焼き こくず(生揚げ) わかめとじゃが芋のみそ汁(豆腐・みそ) ヨーグルト	14 ごはん チンジャオロースー 春雨サラダ(きゅうり) コーンと卵の中華スープ			15 ミルクパン ブタミンレモン 大根サラダ(きゅうり) ミネストローネABC			16 ごはん シュウマイ 春雨の中華炒め 麻婆豆腐(豆腐)			17 ごはん 笹かまのねぎソースかけ(笹かまぼこ) れんこんのきんぴら さつま汁(豆腐・みそ) ミルクいちご				
	巨中1・3年			巨中1・3年・逢中1年			巨中3年・荒中1年・逢中1年			荒小・荒中1年				
エネルギー	615	782	エネルギー	586	726	エネルギー	645	807	エネルギー	664	839	エネルギー	630	769
たんぱく質	29.1	34.9	たんぱく質	24.9	29.2	たんぱく質	24.9	29.8	たんぱく質	30.3	37.2	たんぱく質	27.3	31.4
脂質	16.0	18.2	脂質	16.5	18.3	脂質	29.1	35.0	脂質	19.8	23.2	脂質	13.7	15.1
塩分	2.4	2.8	塩分	2.6	3.2	塩分	2.5	3.3	塩分	2.3	2.9	塩分	2.9	3.5
20 ごはん 春巻き 海藻サラダ(きゅうり) みそワタンスープ	21 ごはん キーマカレー 青のりポテトソテー ポトフ			22 豆乳食パン (ブルーベリージャム) バーベキューソースハンバーグ カラフルソテー 野菜スープ			23 ごはん 肉だんご パンパンジーサラダ(きゅうり) 春雨スープ アセロラミルクゼリー			24 ごはん いわしの蒲焼き わかめともやしのおひたし ひきな汁(豆腐・みそ)				
	巨小・荒小・吉小 逢小・高小													
エネルギー	598	749	エネルギー	671	826	エネルギー	614	800	エネルギー	568	694	エネルギー	597	742
たんぱく質	22.8	26.8	たんぱく質	27.7	32.4	たんぱく質	26.9	33.4	たんぱく質	23.3	29.0	たんぱく質	26.2	31.4
脂質	17.1	19.3	脂質	21.2	23.9	脂質	24.4	30.4	脂質	19.4	22.9	脂質	18.6	21.1
塩分	2.6	3.2	塩分	2.3	2.7	塩分	2.8	3.6	塩分	2.8	3.2	塩分	2.6	2.9
27 ★セルフスタミナ丼 [★ごはん ★スタミナ丼の具(みそ)] かぼちゃサラダ(きゅうり) おくずかけ(油揚げ)	28 ごはん ヤンニョムシャーク チャプチェ わかめスープ(豆腐)			29 バターロール ウイナーソースかけ ごぼうとベーコンのソテー かぼちゃとコーンのスープ			30 ごはん チーズオムレツ ポイル野菜 (Pイタリアンドレッシング) ポークハヤシシチュー			31 ごはん 豚肉のしょうが焼き 切干大根の炒り煮 けんちん汁(豆腐)				
	全中			全中			全中			吉小				
エネルギー	670	782	エネルギー	628	782	エネルギー	649	782	エネルギー	698	874	エネルギー	630	784
たんぱく質	27.5	31.5	たんぱく質	29.0	31.5	たんぱく質	21.8	24.5	たんぱく質	24.0	29.0	たんぱく質	26.4	31.5
脂質	20.4	22.9	脂質	18.7	20.9	脂質	31.3	33.3	脂質	24.3	29.1	脂質	20.2	22.9
塩分	2.2	2.8	塩分	2.8	3.2	塩分	3.1	3.1	塩分	2.7	3.2	塩分	2.2	2.6