



# 5月 給食だより



[第一子配布]  
令和5年度  
高岡市立中田小学校

新緑が目美しく、風薫る季節となりました。

子供たちは新年度が始まって1か月あまりがたちました。連休を迎え生活習慣が乱れやすく、注意が必要です。今月は運動会、6月には連合運動会が予定されています。本番で全力を尽くせるよう、規則正しい生活を心がけ1日3食きちんと食事をしましょう。

## スポーツには多くのエネルギーが必要！



私たちは、成長したり体を動かしたりするために、食べ物からエネルギーや栄養素を得ています。運動量が増えれば、その分、エネルギーや栄養素の必要量は多くなります。スポーツをしていて「もっとうまくなりたい」「強くなりたい」と思う人もいるのではないのでしょうか。そんな時は、練習方法だけではなく、食事について見直してみるのもよいかもしれません。

## 疲労回復に役立つ栄養素

スポーツの後には、疲労を翌日に残さないことも大切です。糖質と一緒に摂取するとよい栄養素を紹介します。

### ビタミンB<sub>1</sub>

体の中で糖質がエネルギーにかわるために必要な栄養素です。豚肉や豆類等に豊富に含まれています。

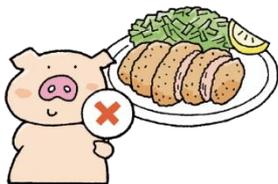
### アリシン（硫化アリル）

糖質がエネルギーにかわるのに必要なビタミンB<sub>1</sub>の吸収を助けます。にんにくやねぎ、にら等に豊富に含まれています。



## Q. 運動会や大会の前日の食事で気を付けた方がよいことは？

**A.** 運動会や大会の前日は、脂質は控えめにし、炭水化物を多く含む食事をとり、しっかりとエネルギーを蓄えましょう。勝負に勝つためにとんかつ等揚げ物を食べるのは、脂質が多く消化に時間がかかるため、おすすめできません。日頃から食べ慣れている料理や食品を選ぶようにしましょう。



## 朝ご飯は大切なエネルギー源

私たちは寝ている間もエネルギーを使っているため、朝起きた時は、エネルギーが少なくなっています。朝ご飯を食べることで、脳と体を目覚めさせて体温が上がり、エネルギーを補給することができます。朝ご飯を食べるためには、早起きをして時間にゆとりを持つことが大切です。

例えば夜7時に夕ご飯を食べた場合、朝ご飯を抜くと、昼の12時まで約17時間も絶食することになってしまいます。午前中から元気に活動できるように、しっかり朝ごはんを食べて登校しましょう。



# 5月 予定献立表

高岡市立中田小学校

日曜日	行事	主食	献立名	主な使用食品					
				赤 体をつくるもとになるもの		緑 体の調子を整えるもの		黄 熱や力のもとになるもの	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群
				魚・肉・卵・豆類	乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他野菜・果物	穀類・芋・砂糖	油脂類
1月	たかおかのれきし・ぶんにしたしむび								
2火	ごはん	わかどりにくのごまみそかけ さくさくサラダ ちゅうかスープ	とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう いんじん	にんじん	キャベツ きゅうり ほししいたけ ほうきい ねぎ	ごはん でんぶ さとう ピーファン コーンフレーク	あぶら ごま サラダあぶら	
3水	けんぼうきねんび								
4木	みどりのひ								
5金	こどものひ								
8月	ごはん	ととまる くきわかめのきんぴら みそしる メロンゼリー	ととまる ベーコン あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん いんげん	ごぼう キャベツ たまねぎ しめじ	ごはん さとう こんにやく ゼリー	サラダあぶら ごま	
9火	ごはん	えびのチリソースに ゆでやさい たんたんはるさめスープ ヨーグルト	えび ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ブロッコリー にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ たけのこ ねぎ	ごはん でんぶ さとう じゃがいも はるさめ	あぶら サラダあぶら ごま ごまあぶら	
10水	1/2コッペパン	高岡かぼちやコロッケ キャベツのサラダ ソフトめんのカレーソースかけ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり バイン しょうが たまねぎ マッシュルーム	1/2コッペパン コロッケ さとう ソフトめん	サラダあぶら	
11木	ごはん	ふくらぎのみりんやき こまつなときりほしだいこんのひたし みそしる カシューナッツ	ふくらぎ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	キャベツ きりほしだいこん たまねぎ ねぎ	ごはん カシューナッツ ごま		
12金	しよくパン	ぶたにくといものねぎソースがらめ ドレッシングサラダ フルーツポンチ チョコレートクリーム	ぶたにく	ぎゅうにゅう かんでん		しょうが ねぎ キャベツ きゅうり コーン バイン みかん もも パナナ	しよくパン さとう じゃがいも ゼリー でんぶ チョコクリーム	あぶら ごまあぶら	
15月	ふりかえきゆうぎょうび								
16火	げんりようごはん	かにシューマイ きゅうりのナムル ごもくらーめん どうにゅうプリン	かにシューマイ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり しょうが にんにく メンマ キャベツ たまねぎ ねぎ	ごはん ちゅうかめん プリン	ごまあぶら ごま サラダあぶら	
17水	こめこいりパン	ココアめ カラフルソテー ワンタンスープ アップルシャーベット	ひよこめ ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	あかピーマン きピーマン ピーマン にんじん	キャベツ ほうきい ほししいたけ ねぎ アップルシャーベット	こめこいりパン でんぶ さとう ココア ワンタン	あぶら サラダあぶら	
18木	じばさんびん こんだて	さけのしおやき ほうれんそうとしめじのごまみそ すきやきに ほしブルー	さけ みそ ぎゅうにく とうふ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	キャベツ しめじ ねぎ ほしブルー	ごはん さとう じゃがいも ふ こんにやく	ごま	
19金	たかおかしよくい 高岡食19并 こんだて	たかおかやさいの グリーンどん	やきポテト とうふのすまじる あおりんごゼリー	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	にんにく しょうが たまねぎ しいたけ ねぎ	ごはん さとう ふ でんぶ しらたき じゃがいも ゼリー	ごまあぶら サラダあぶら
22月	ごはん	ささみカツ ゆかりあえ とんじる れいとうみかん	ささみ たまご ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん ねぎ れいとうみかん	ごはん こむぎこ パンこ さつまいも こんにやく	あぶら	
23火	むぎごはん	ハヤシライス とうふハンバーグ ブロッコリーサラダ	ぎゅうにく とうふハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ しめじ きゅうり コーン	むぎごはん じゃがいも さとう	サラダあぶら	
24水	しよくパン	チーズエッグ フルーツあえ ミネストローネ いちごジャム	たまご とりにく だいず	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん いんげん トマト	りんご バイン みかん もも パナナ たまねぎ しめじ セロリ	しよくパン さとう じゃがいも いちごジャム	オリーブオイル	
25木	ごはん	ぶたにくのジャンロー ひじきサラダ かきたまじる ブルーベリーゼリー	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう ひじき	ブロッコリー にんじん	しょうが たまねぎ きゅうり キャベツ	ごはん さとう でんぶ ふ ゼリー	ごま	
26金	あげパン	ウィンナー ピーファンソテー ポテトスープ	ウィンナー きなこ とりにく	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん ピーマン パセリ	キャベツ エリンギ しょうが たまねぎ	2/3コッペパン さとう ピーファン じゃがいも	あぶら ごまあぶら	
29月	きょうどしよく こんだて	ごはん	しろえびのほうせきあげ ほうれんそうのひたし だんごじる オレンジ こうやどうふ	しろえび だいず あぶらあげ あおのり	ぎゅうにゅう あおのり	ほうれんそう にんじん オレンジ	キャベツ ごぼう ねぎ オレンジ	ごはん でんぶ さとうこんにやく しらたまだんご	あぶら ごま
30火	ごはん	さばのホイールやき こまつなのコーンあえ やさいのうまに	さば とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	こまつな にんじん	キャベツ コーン たけのこ	ごはん じゃがいも さとうこんにやく		
31水	2/3コッペパン	オムレツ グリーンサラダ スープスバゲティ	オムレツ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	グリーンアスパラガス きゅうり キャベツ たまねぎ マッシュルーム コーン	2/3コッペパン さとう スバゲティ こむぎこ	あぶら マーガリン	

※ 牛乳(200ml)が毎日1本つきます。  
 ※ 都合により、献立や使用食材を変更する場合がありますので、ご了承ください。  
 5月の平均栄養摂取量  
 エネルギー: 835kcal たんぱく質: 31.2g 脂質: 24.1g  
 参考: 栄養基準量は中学年の基準量(エネルギー: 650kcal たんぱく質: 21~33g 脂質: 14~22g)