



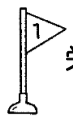
今月のテーマ
バランスを考えて
食べよう

武蔵共同調理場



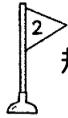
5月は体育大会、6月には中体連が実施されます。練習に集中して取り組み、本番で練習の成果を発揮するためには、次の3つが大切です。

特に、栄養バランスについては、裏面にもくわしく書いてあるので、参考にしてみてください。



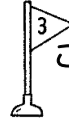
栄養バランスのよい食事

スポーツでは「チームワーク」が大切ですが、栄養素も同じです。栄養素は、お互いに助け合いながら体内で働いています。様々な食品を組み合わせることで、まんべんなく栄養をとることができます。プロテインやサプリメントでは、特定の栄養素をかたよってとってしまう場合があります。



規則正しい生活習慣

運動量が増えるため、朝食は必ず毎日とりましょう。疲れを翌日に残さないためには、睡眠も大切です。早寝・早起き・朝ごはんの生活リズムをととのえ、練習に励みましょう。



こまめな水分補給

5月は、体が暑さにまだ慣れていない時期です。のどのかわきを感じる前に、こまめに水分をとりましょう。



体調をととのえて
勝利をつかもう

5月の市産品活用予定

- レイシ (ゴーヤ)
- きゅうり
- キャベツ
- ピーマン
- にら すいか
- チンゲンサイ



日曜	献立名	使用する食品名					栄養価 中学校生徒 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	実施 清水中 武蔵中	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			
		おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう			おもに脂質 油脂
2月	黒糖パン 牛乳					パン	818	× × ×	
	じゃがいものカレー煮	豚肉・ベーコン		人参	玉ねぎ・しめじ・生姜	マカロニ・じゃが芋・砂糖			油
	コールスロー			人参	キャベツ・きゅうり	砂糖			油
	抹茶ピーンズ	大豆				砂糖・でんぷん			
6金	麦ごはん 牛乳					米・麦	812	① ② ③	
	肉団子の甘酢あん	ミートボール		人参	玉ねぎ	小麦粉・砂糖・でんぷん			油
	ピーマンの昆布あえ		昆布の佃煮	ピーマン	もやし				ごま
	厚揚げのみそ汁	厚揚げ・みそ	いりこだし	小松菜	玉ねぎ・えのきたけ	じゃが芋			
9月	セルフフィッシュバーガー 牛乳	ホキ				パン・パン粉 小麦粉	油	787	① ② ③
	グリーンサラダ				キャベツ・きゅうり・玉ねぎ	砂糖	油		
	クリームスープ	鶏肉	牛乳・チーズ・スキムミルク	人参・チンゲン菜	玉ねぎ・コーン	じゃが芋	油		
10火	ピースそばごはん 牛乳	鶏肉・大豆		人参	ごぼう・グリーンピース・生姜	米・麦・砂糖	油	829	① ② ③
	ひじきあえ		ひじき		もやし・キャベツ・コーン	砂糖	油		
	豚汁	豆腐・豚肉・みそ	いりこだし	人参・ねぎ	大根・生姜	じゃが芋・こんにゃく	油		
	みかん果汁				みかんジュース				
11水	ミルクパン 牛乳					パン	821	① ② ③	
	きびなごごまフライ	きびなご				パン粉 ごま			油
	人参サラダ	ツナ		人参	きゅうり・玉ねぎ	砂糖			油
	タイピーエン	豚肉・かまぼこ・うすら卵		人参・ねぎ	キャベツ・玉ねぎ・たけのこ・きくらげ	春雨			油・ごま油
13金	ピピンバ 牛乳	豚肉・高野豆腐		ねぎ・人参・にら	しいたけ・玉ねぎ・生姜・にんにく・もやし	米・麦・こんにゃく・砂糖	油・ごま油・ごま	785	① ② ③
	わかめスープ	豆腐・かまぼこ・かつおだし	わかめ・昆布だし	人参・ねぎ	玉ねぎ		ごま油		
	ヨーグルト		ヨーグルト						
14土	チキンカレー 牛乳	鶏肉・レバー	チーズ・スキムミルク	人参	玉ねぎ・にんにく・生姜・りんごピューレ	米・じゃが芋	油	863	① ② ③
	カミカミサラダ	ひこまる茶「すいか」	しらす干し		キャベツ・きゅうり	砂糖	油		
	すいか入りフルーツミックス				すいか・黄桃・パイナップル	カクテルゼリー			
18水	コッペパン 牛乳					パン	829	① ② ③	
	チリコンカン	豚肉・大豆		人参・ピーマン・トマト	玉ねぎ・にんにく	砂糖・パン粉			油
	ナッツサラダ	チキンフレーク			もやし・キャベツ・きゅうり	砂糖			カシューナッツ・油
	コーンと卵のスープ	卵・ベーコン		人参	コーン・玉ねぎ・えのきたけ	じゃが芋・でんぷん			油
19木	ごはん 牛乳					米	777	① ② ③	
	いわしのかば焼き	いわし			生姜	でんぷん・砂糖			油
	ゴーヤのツナあえ	ツナ・糸かつお			レイシ (ゴーヤ)・もやし	砂糖			ごま油
	春雨汁	かまぼこ・かつおだし	昆布だし	人参・ねぎ	キャベツ・玉ねぎ	春雨			
20金	赤米ごはん 牛乳					米 赤米	808	① ② ③	
	家常豆腐	豚肉・厚揚げ・みそ		人参・ねぎ	玉ねぎ・たけのこ・生姜・にんにく・しいたけ	こんにゃく・砂糖・でんぷん			油
	中華あえ			にら	もやし	砂糖			ごま・ごま油
	手作りふりかけ	糸かつお	いりこ						ごま
23月	ミルクパン 牛乳					パン	847	① ② ③	
	トマトオムレツ	卵		トマト					
	ごまマヨサラダ	チキンフレーク			キャベツ・きゅうり				ごま・ノンエッグマヨネーズ
	野菜のスープ煮	ウインナー		人参・チンゲン菜	玉ねぎ	じゃが芋・マカロニ			
24火	麦ごはん 牛乳	てっつんデー				米・麦	849	① ② ③	
	レバーとポテトの揚げからめ	鶏レバー				でんぷん・じゃが芋・砂糖			油
	切干大根の炒め煮	竹輪・油揚げ・大豆・糸かつお		人参	切干大根・えだ豆	砂糖			油
	おからのみそ汁	厚揚げ・おから・みそ	わかめ・いりこだし	人参・ねぎ	玉ねぎ				
25水	ココアパン 牛乳					パン	872	① ② ③	
	和風スパゲティ	豚肉・魚すり身あげ	ひじき	チンゲン菜・人参	玉ねぎ・しめじ・コーン	スパゲッティ			油
	トマトサラダ		しらす干し	トマト	キャベツ・玉ねぎ	砂糖			油
	青のりポテトピーンズ	大豆	青のり			じゃが芋・米粉			油
26木	ごはん 牛乳	味の旅「水俣・芦北」				米	796	① ② ③	
	あじフライ	あじ				パン粉			油
	サラたまのじゃこあえ		しらす干し・わかめ		玉ねぎ・キャベツ	砂糖			油・ごま・ごま油
	かしわ汁	鶏肉・厚揚げ・みそ	いりこだし	人参・ねぎ	大根・ごぼう・生姜	じゃが芋・こんにゃく			
27金	麦ごはん 牛乳	カルたんデー				米・麦	858	① ② ③	
	厚揚げのそぼろ煮	厚揚げ・鶏肉		人参・ねぎ	玉ねぎ・たけのこ・生姜・しいたけ	こんにゃく・砂糖・でんぷん			油
	ごま酢あえ			人参	もやし・きゅうり	砂糖			ごま
	ざぜん豆	大豆	昆布			黒糖・砂糖			
30月	ひのくにパン 牛乳					パン	847	① ② ③	
	ポークピーンズ	豚肉・大豆		人参・トマト	にんにく・玉ねぎ	マカロニ・じゃが芋・砂糖			油
	甘夏サラダ				キャベツ・きゅうり・甘夏みかん	砂糖			油
	いりこナッツ		いりこ			砂糖			油・カシューナッツ
31火	麦ごはん 牛乳					米・麦	840	① ② ③	
	さばの生姜煮	さば			生姜	砂糖			
	酢の物		わかめ	人参	キャベツ	春雨・砂糖			ごま
	かきたま汁	卵・かまぼこ・高野豆腐・かつおだし	昆布だし	人参・ねぎ	玉ねぎ・しいたけ	でんぷん			

※ 都合により、献立を変更する場合があります。

※ 食物アレルギー等に対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。