

2025年 5月のこんだて表

見附市学校給食センター
TEL (62) 2244
FAX (62) 2238



月	火	水	木	金	
こんだて エネルギー 塩分 補ってほしい食品 あか 1群 2群 みどり 3群 4群 5群 6群	*5月の予定* *小学校* 19日 新潟小 振替休業日 26日 見附小 振替休業日 見附第二小 振替休業日 名木野小 振替休業日 田井小 振替休業日 上北谷小 振替休業日 今町小 振替休業日 *特別支援学校* 9日 中学部 給食なし 16日 小学部6年 給食なし 26日 小学部中学部 振替休業日 		基準 副菜 主菜 汁物 ごはん 具だくさん汁 小: 650 kcal 中: 830 kcal 小: 2.0 g 中: 2.5 g 家庭で補ってほしい食品 赤: 体を成長させるもとなる食品 緑: 体の調子を整える食品 黄: 体を動かすエネルギーになる食品 1群血液や筋肉の素 2群骨や歯の素 3群皮膚・粘膜を保護する食品 4群病気を予防する食品 5群卵・体のエネルギー源 6群体のエネルギー源	1 カレーきんぴら いわしの昆布煮 ごはん 具だくさん汁 小: 588 kcal 中: 700 kcal 小: 2.1 g 中: 2.6 g きのこ類 いわし さつまあげ 鶏肉 豆腐 牛乳 昆布 にんじん いんげん ごぼう 大根 長ねぎ 米 じゃがいも 砂糖 ごま油	2 こどもの日献立 コーンおひたし 鶏肉のごまみそだれ ごはん 若竹汁 小: 648 kcal 中: 752 kcal 小: 2.3 g 中: 2.8 g 果物 鶏肉 かまぼこ 豆腐 かつおぶし 牛乳 わかめ 小松菜 にんじん しょうが もやし コーン たけのこ ねぎ 米 かたくりこ 砂糖 油 ごま
	5 こどもの日 5月のお米は 名木野小学校区産 みずほの輝き です。 	6 みどりの日 の 振替休日 	7 抹茶プリン 豚キムチ丼 春雨 (麦ごはん) スープ 小: 629 kcal 中: 725 kcal 小: 1.9 g 中: 2.1 g 卵類 豚肉 ベーコン 厚揚げ 豆乳 にら 小松菜 にんじん 玉ねぎ 白菜 ねぎ キャベツ きくらげ 米 麦 砂糖 春雨 油	8 海苔和え さつま芋とちくわの揚げ煮 ごはん 筍の味噌汁 小: 681 kcal 中: 807 kcal 小: 2.1 g 中: 2.4 g 果物 ちくわ 大豆 厚揚げ 豚肉 牛乳 のり 小松菜 絹さや いんげん 筍 もやし キャベツ ねぎ 米 さつまいも 片栗粉 砂糖 油	9 納豆和え ますの塩焼き ごはん 味噌 肉じゃが 小: 654 kcal 中: 774 kcal 小: 2.0 g 中: 2.5 g 小魚類 ます 納豆 厚揚げ 豚肉 牛乳 小松菜 にんじん 野菜菜 さやいんげん 玉ねぎ たくあん しいたけ 米 じゃがいも
	12 運動会応援献立 スティックパイ こんにゃくわかめサラダ ソフトめん ママメ ミートソース 小: 636 kcal 中: 863 kcal 小: 2.6 g 中: 3.1 g 小魚類 豚肉 鶏肉 大豆 牛乳 わかめ にんじん トマト 玉ねぎ マッシュルーム セロリ きゅうり パインアップル ソフト麺 砂糖 米粉 ルウ 油	13 梅肉和え かつお竜田揚げ ごはん 豆腐の味噌汁 小: 624 kcal 中: 741 kcal 小: 1.8 g 中: 2.3 g 海藻類 かつお 油揚げ 豆腐 かつおぶし 豚肉 牛乳 にんじん 小松菜 絹さや ねぎ 切干大根 もやし 梅 米 片栗粉 砂糖 じゃがいも 油	14 キャベツのホイコーロー いかの塩麹焼き ごはん ワンタン スープ 小: 574 kcal 中: 765 kcal 小: 2.6 g 中: 2.9 g 卵類 いか 豚肉 厚揚げ 牛乳 わかめ ピーマン にんじん 絹さや にら にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ もやし ねぎ 米 ワンタン 砂糖 油 ごま油	15 春雨サラダ 豚とレバーのスタミナ揚げ ごはん 厚揚げの味噌汁 小: 696 kcal 中: 821 kcal 小: 1.9 g 中: 2.1 g 海藻類 豚肉 豚レバー 豆腐 みそ 厚揚げ 牛乳 にら にんじん もやし きゅうり えのきだけ 玉ねぎ 米 片栗粉 さつまいも じゃがいも 砂糖 春雨 油 ごま油	16 アーモンド サラダ チキンカレー (麦ごはん) 小: 629 kcal 中: 739 kcal 小: 2.4 g 中: 2.8 g 小魚類 鶏肉 牛乳 ほうれんそう にんじん 玉ねぎ キャベツ コーン にんにく しょうが りんご 米 じゃがいも 砂糖 麦 米粉 ルウ アーモンド 油
	19 ツナオムレツ添え キャロットピラフ 豆乳アスパラ シチュー 小: 602 kcal 中: 706 kcal 小: 2.9 g 中: 3.4 g 海藻類 卵 鶏肉 ツナ ベーコン 豆乳 牛乳 にんじん アスパラガス 玉ねぎ キャベツ コーン 米 じゃがいも ルウ 油	20 切り干し大根の焼きそば風 かますの塩麹焼き ごはん 塩ちゃんこ 汁 小: 619 kcal 中: 732 kcal 小: 2.1 g 中: 2.5 g 果物 かます 豚肉 厚揚げ 鶏肉 牛乳 にんじん ピーマン にら キャベツ 白菜 えのきだけ ねぎ 切干大根 米 砂糖 油	21 フレンチサラダ ハンバーグケチャップソース アップルチップ 米粉パン ビーンズ スープ 小: 582 kcal 中: 748 kcal 小: 2.8 g 中: 3.6 g 卵類 豚肉 鶏肉 ベーコン 大豆 牛乳 トマト 小松菜 にんじん キャベツ 玉ねぎ りんご コーン 米粉パン 砂糖 ルウ 油	22 野菜漬け ポテトコロッケ ごはん キャベツと肉団子のスープ 小: 610 kcal 中: 736 kcal 小: 2.1 g 中: 2.7 g 小魚類 豚肉 鶏肉 かつおぶし 牛乳 野菜菜 小松菜 にんじん キャベツ 玉ねぎ しめじ もやし えのきだけ 米 砂糖 油 じゃがいも パン粉 油 ごま油	23 ごまナムル プルコギ ごはん わかめの味噌汁 小: 580 kcal 中: 767 kcal 小: 1.9 g 中: 2.1 g 果物 豚肉 豆腐 油揚げ 牛乳 わかめ 小松菜 にんじん にら キャベツ 玉ねぎ もやし しいたけ えのきだけ 米 じゃがいも 砂糖 ごま油 ごま
	26 ごまあえ ししゃもフライ小1本、中2本 米粉めん 山菜汁 小: 613 kcal 中: 821 kcal 小: 2.5 g 中: 3.1 g いも類 豚肉 ししゃも 油揚げ 牛乳 にんじん 小松菜 大根 干し椎茸 ねぎ キャベツ 山菜 白菜 もやし 米粉めん 小麦粉 パン粉 砂糖 油 ごま	27 メロン チリコンカーネ ベジタブル スープ ライス(麦ごはん) 小: 622 kcal 中: 727 kcal 小: 2.0 g 中: 2.4 g 魚介類 大豆 豚肉 ベーコン 牛乳 にんじん トマト 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ セロリ メロン 米 麦 じゃがいも 砂糖 ルウ 油	28 山菜きんぴら 鶏の照り焼きだれ ごはん あさりの味噌汁 小: 618 kcal 中: 709 kcal 小: 2.6 g 中: 3.1 g きのこ類 鶏肉 さつま揚げ 油揚げ あさり 牛乳 にんじん 絹さや メンマ キャベツ 玉ねぎ 山菜 しょうが 米 砂糖 じゃがいも 片栗粉 油	29 ひじきサラダ コーンしゅうまい小1個、中2個 わかめ ごはん 麻婆春雨 スープ 小: 592 kcal 中: 739 kcal 小: 2.5 g 中: 2.9 g 果物 豆腐 豚肉 すけぞらだら かつおぶし わかめ ひじき 牛乳 小松菜 にんじん にら もやし ねぎ 梅干し にんにく しょうが コーン 玉ねぎ 米 砂糖 片栗粉 春雨 油 ごま油	30 春雨の五目炒め さばのカレー焼き ごはん 高野豆腐の卵とじ 小: 682 kcal 中: 806 kcal 小: 1.9 g 中: 2.3 g 海藻類 鯖 卵 高野豆腐 鶏肉 なた 牛乳 にんじん にら 絹さや もやし きくらげ 玉ねぎ にんにく しいたけ 米 砂糖 春雨 じゃがいも 油 ごま油



赤黄緑に分けて食べ物の働きを知ろう!・・・小学校の食事バランス確認方法

食べ物は、食べて体に入ったときの**はたらき**によって3つのグループに分けられています。さて、どんな働きによって分けられているのでしょうか。また、不足するとどんな困ったことがおこるかを知ることによって、好き嫌いせずバランスよく食べることが大事であることに気づいてほしいと思います。自分の食方にかたよりのないかを振り返り、赤・黄・緑の食品をバランスよく食べるようにしましょう。



赤、黄、緑の食品をどれくらい食べると、健康に成長ができるかを毎日の給食から学習していきましょう!

黄色のグループ

エネルギーとして、**脳や体を動かすもと**になる。

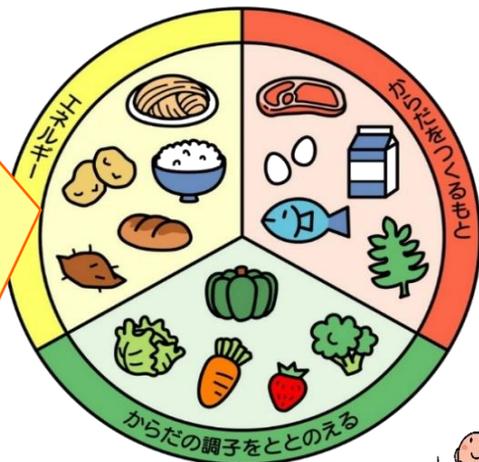


★黄色のグループの食べ物：

ごはん、パン、めん
あぶら、ごま、いも など。

たいないと・・・

- ・頭がはたらかない。
- ・力が出ない。
- ・体温が上がらない。



赤のグループ

血や肉、骨など**体をつくるもと**になる。



★赤の食べ物：
肉・魚・卵・豆・豆製品、
牛乳、小魚

たいないと・・・

- ・骨がよわくなり、おれやすくなる。
- ・貧血になったり、つかれやすくなったたりする。

緑のグループ

体の調子を**整えて、病気やストレス**からまもる。



★緑のグループの食べ物：
野菜、果物、きのこ。

たいないと・・・

- ・風邪や病気にかりやすくなる。
- ・気持ちがいらいらする。
- ・便秘になる。

6つの基礎食品群をそろえバランスよく食べよう!・・・中学校の食事バランス確認方法

食事のバランスをチェックする方法は様々ありますが、中学校では6つの基礎食品群をそろえることでバランスが整うことを家庭科で学習します。1年生は献立表の1、2、3、4、5、6群の食品を確認し、食べながらどの食品が何群に分けられるか覚えてみましょう。2、3年生は給食を食べながら学習を振り返り、普段の食事には6つの基礎食品群が使われているかチェックしてみましょう。6つの食品群がそろっていても量に過不足があると食品が十分に体で動かないので各食品群の目安量を家庭科の教科書で確認し、量も意識して食べるようにしていきましょう。

脂肪を多く含む食品 (6群)

(油脂類)

体のエネルギーになる。

必要以上に多く摂取していると、肥満や生活習慣病を引き起こしてしまうので、適量を心掛けましょう。



炭水化物を多く含む食品 (5群)

(穀類・いも類・砂糖)

脳や体のエネルギーになる。

不足しないよう給食位の量を食べましょう。



ビタミンCを多く含む食品 (4群)

(淡色野菜・きのこ・果物など)

風邪や病気を予防する。



1,2群が不足すると・・・

- ・貧血になりやすい。(主に1群)
- ・丈夫な筋肉がつかられない。(主に1群)
- ・骨や歯が弱くなりやすい。(主に2群)



1群

たんぱく質を多く含む食品 (肉・魚・卵・大豆製品)

筋肉や血、骨を作るたんぱく質の供給源

2群

無機質(ミネラル)を多く含む食品 (牛乳・乳製品・海藻・小魚)

骨や歯を丈夫にするカルシウムの供給源
特に鉄分やカルシウムは、成長期に不足しがちな栄養素です。心掛けて補うようにしましょう。

3群

ビタミンA・Cを多く含む食品 (緑黄色野菜)

皮膚や粘膜を保護するカロチンの供給源



5,6群が不足すると・・・

- ・脳が活発に働かない。(主に5群)
- ・力が出ない。(5、6群)
- ・疲労がたまりやすい。(主に5群)

3,4群が不足すると・・・

- ・風邪や病気になるやすい。(3、4群)
- ・けがをしやすく、回復しにくい。(3、4群)
- ・便秘になりやすい。・疲れやすい。(3、4群)

それぞれの働きが違い、両方の働きをそろえないと体調を崩してしまうので、
緑黄色野菜(色の濃い野菜)：淡色野菜(色の薄い野菜)
= 1 : 2 になるようにします。