

令和7年度



5月給食献立表

各務原市立川島中学校

学校給食では、『学校給食地産地消推進事業』により県・市町村・JAグループの一部助成を受けています。

〇物資の都合等により、献立を一部変更することがあります。

1日(木)		2日(金)	
炒めナムル 焼肉 麦ごはん トックススープ		かしわ餅 鯉の更紗揚げ 山菜ごはん 湯葉のすまし汁	
8日(木)いい歯の日		9日(金)鰯鯛い開き献立	
和風おろしハンバーグ 五目豆 麦ごはん 若竹汁		鮎の米粉揚げ 春野菜の煮物 麦ごはん 清流汁	
15日(木)		16日(金)	
厚揚げの野菜あんかけ ごぼうとこんにやくの金平 麦ごはん かき玉汁		体育大会 	
22日(木)		23日(金)	
オレンジ 野菜のソテー 麦ごはん ハッシュドポーク		ホッケの塩焼き 高野豆腐の炒め煮 麦ごはん あすか汁	
29日(木)		30日(金)	
鮭の照り焼き 小松菜のおかか和え 麦ごはん 南瓜の味噌汁		野菜ゼリー コロッケ チキンライス マカロニスープ	

朝ごはんは脳と体にスイッチオン！

朝ごはん、毎日食べていますか？朝ごはんは、体と心が1日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。時間が無い、食欲がないなどの理由で、朝ごはんが食べられないことはありませんか？前日の食事の食べ方や生活リズムを整えて、大切な朝ごはんを食べる習慣を身につけるようにしましょう。

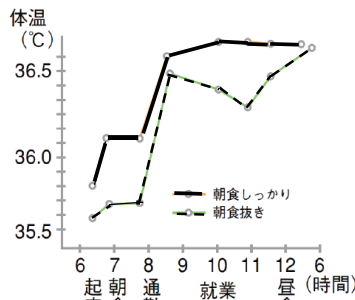
健康づくりに欠かせない朝食

体温の上昇効果

朝ごはんを食べることで、胃や腸が運動を始め、体温上昇の準備が整います。

体温維持の効果

1日の体温リズムは、朝ごはんの後上昇し、昼間に最高になります。欠食をすると、この体温維持が難しくなります。



エネルギー源の補給

私たちの体は、寝ている間もエネルギーを使っています。なくなったエネルギーと、午前のエネルギーを補充する必要があります。

便秘の予防

胃の中に食べ物が入ってくること、大腸が運動を始めます。このことで、排便のリズムを作ることができます。



伝えよう日本の味 《八十八夜》

八十八夜というのは、立春から数えて88日目のことをいいます。「♪夏も近づく八十八夜～」と茶摘み歌にあるように新茶の香り高い季節です。

このころのお茶は、若芽の渋みが少なくなり、葉のうま味や香りがとてもよくなります。



☆家で料理を作ってみよう☆

給食人気メニュー・簡単朝ごはん・簡単昼ごはんなどのレシピをロイロノートで紹介しています。ぜひ参考にしてみてください。

ロイロノート(資料箱)→

各務原市(先生・児童生徒)→

2その他のお知らせ→食育教育

※作ったら、右のQRコードで感想を教えてください。



朝ごはんをおいしく食べるために



夕ごはんの後は、できるだけ食べないようにしましょう。朝起きた時に、ちようどおなががすいています。



翌日の授業の準備は、前の日にしておきましょう。



早ね、早おきをしましょう。ゆとりをもって、朝ごはんを食べることができます。