



令和7年度 5月 給食献立表



各務原市立蘇原中学校



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。今年の八十八夜は、5月1日です。



★衛生面や安全性、物資の都合などにより、献立や食材を変更することがあります。
★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中央会から一部助成を受けています。
★参照：少年写真新聞社

5日(月) こどもの日 		6日(火) 振替休日 		7日(水) 五目豆 シンジャムの磯部揚げ うどん カレーうどんの具		8日(木)いい歯の日 和風おろしハンバーグ ゆかりあえ 麦ごはん 若竹汁		9日(金) 春野菜の煮物 アユの甘酢だれ 麦ごはん 清流汁	
12日(月) ほうれんそうのソテー かぼちゃのチーズ焼き コッパン ジュリエンヌスープ		13日(火) 一食小魚 卵なし八宝菜 麦ごはん 肉団子の中華スープ		14日(水) ひじきサラダ 抹茶ピーズ ソフト麺 肉みそソース		15日(木) 厚揚げの野菜あんかけ きんぴらごぼう 麦ごはん かきたま汁		16日(金) カマスの竜田揚げ ヨーグルト たけのこごはん けんちん汁	
19日(月)食育の日 鶏肉のアスパラサラダ マスタード焼き お茶パン コーンポタージュ		20日(火) 新じゃがの旨煮 キビナゴの天ぷら 麦ごはん キャベツのみそ汁		21日(水) 野菜ゼリー 大根サラダ 中華麺 醤油ラーメンの具 抹茶蒸しパン		22日(木) 炒めナムル 豚肉のごま揚げ 麦ごはん キムチスープ		23日(金) 高野豆腐 ホッケの塩焼き そぼろ煮 麦ごはん あすか汁	
26日(月) ピンズサラダ 肉団子のケチャップ煮 黒パン 野菜スープ		27日(火) ひじきの鶏肉のさんしょみそ焼き 炒め煮 麦ごはん 麩のすまし汁		28日(水) ごぼうサラダ 焼きウインナー 小型パン 焼きそば		29日(木) オレンジ カレーポテト 麦ごはん ハッシュドポーク		30日(金) ぶどうゼリー かぼちゃコロケ チキンライス マカロニスープ	

朝ごはんを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。時間がない、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。



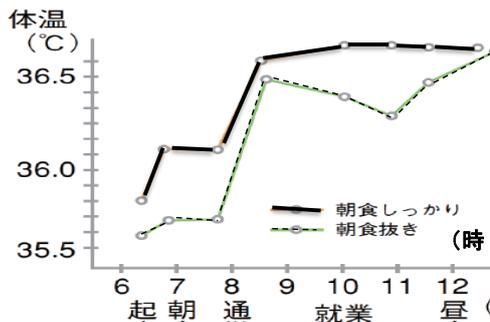
健康づくりに欠かせない朝食

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ことで、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。

☆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 ロイノートで紹介しています。ぜひ参考にしてください。

ロイノート(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。

R6「作ってみよう!」アンケート



朝ごはんをおいしく食べるため

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、ちょうどおなかすいています。



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。

