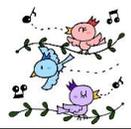




5月こんだてよていひょう

薩摩川内市立里学校給食センター



日(曜)		献立表の見かた				1日(木)		2日(金)			
こんだてめい											
	1群	おもに体をつくるものになる食品	魚・肉・卵・豆・豆製品	③ぶたにく・いか・だいず	③ぶたにく・いか・だいず	①とりにく・あぶらあげ	①とりにく・あぶらあげ				
	2群		牛乳・乳製品・小魚・海そう	④たまご	④たまご	③とうふ・おから・みそ	③とうふ・おから・みそ				
	3群	おもに体の調子を整えるものになる食品	緑黄色野菜(色のこい野菜)	②④ぎゅうにゅう	②④ぎゅうにゅう	①ひじき	①ひじき				
	4群	おもに体の調子を整えるものになる食品	その他の野菜・果物・きのこ類	③にんじん・ほうれんそう	③にんじん・ほうれんそう	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう				
	5群	おもにエネルギーのもとになる食品	こく類・いも類・さとう	③にんにく・しょうが・たけのこ ④たまねぎ・もやし ⑤キャベツ	③にんにく・しょうが・たけのこ ④たまねぎ・もやし ⑤キャベツ	③はねぎ	③はねぎ				
栄養価		油脂(油類)・種実類	①あげめん ③でんぷん ④こむぎこ・さとう	①あげめん ③でんぷん ④こむぎこ・さとう	①こめ・むぎ ③じゃがいも	①こめ・むぎ ③じゃがいも					
		幼稚園	エネルギー たんぱく質 塩分	542 kcal 21.4 g 1.6g	511 kcal 23.7 g 2.3g						
		小学校	kcal g g	657 kcal 25.8 g 1.7g	686 kcal 29.8 g 2.9g						
		中学校	kcal g g	823 kcal 31.2 g 2.4g	849 kcal 36.4 g 3.5g						
日(曜)		5日(月)		6日(火)		7日(水)		8日(木)		9日(金)	
こんだてめい			振替休日								
	1群	おもに体をつくるものになる食品			③ぎゅうにく・だいず	③あぶらあげ・おから・みそ	③ぶたにく・だいず・とうふ・みそ				
	2群				②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう				
	3群	おもに体の調子を整えるものになる食品			③チーズ・スキムミルク	③わかめ ④きびなご	③④にんじん				
	4群	おもに体の調子を整えるものになる食品			③にんじん	③かぼちゃ・はねぎ	③④にんじん				
	5群	おもにエネルギーのもとになる食品			③たまねぎ・えだまめ ④きゅうり・キャベツ ⑤あまなつみかん・レモン	③たまねぎ ④しょうが ⑤キャベツ ⑤コーン	③たまねぎ・えだまめ・にんにく しょうが・ほししいたけ ④もやし・きゅうり・レモン				
栄養価				524 kcal 19.1 g 1.7g 686 kcal 23.3 g 2.2g 835 kcal 28.2 g 2.5g	497 kcal 21.7 g 1.7g 638 kcal 25.9 g 2.1g 758 kcal 30.9 g 2.5g	489 kcal 21.0 g 1.7g 643 kcal 25.8 g 2.0g 781 kcal 31.0 g 2.4g					
日(曜)		12日(月)		13日(火)		14日(水)		15日(木)		16日(金)	
こんだてめい											
	1群	おもに体をつくるものになる食品	③とりにく・さつまあげ・あつあげ	③ぶたにく・だいず	③ぶたにく・あぶらあげ	③あぶらあげ・とうふ・とうにゅう	③ぶたにく・ベーコン・だいず				
	2群		②ぎゅうにゅう	④さつまあげ・とりにく	④とりにく・だいず・たまご	みそ・おから ④かつお	④かつお				
	3群	おもに体の調子を整えるものになる食品	④ひじき・しらすほし	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう ③スキムミルク				
	4群	おもに体の調子を整えるものになる食品	③④さやいんげん・にんじん	③にんじん・はねぎ	③にんじん・はねぎ	③にんじん	③にんじん ③④こまつな・パセリ				
	5群	おもにエネルギーのもとになる食品	③こんにやく・こさだけ ④ほししいたけ	③④こまつな ④にら	③えのきだけ・ごぼう・ほししいたけ いとこんにやく・たけのこ	③えのきだけ・キャベツ ねぶかねぎ	③えだまめ・たまねぎ・にんにく				
栄養価		477 kcal 19.5 g 1.8g 623 kcal 24.0 g 2.2g 750 kcal 28.7 g 2.8g	491 kcal 20.9 g 1.7g 644 kcal 25.9 g 2.0g 787 kcal 31.3 g 2.4g	469 kcal 21.5 g 1.3g 620 kcal 26.7 g 1.5g 750 kcal 32.6 g 1.9g	490 kcal 24.2 g 1.5g 645 kcal 29.6 g 1.8g 781 kcal 36.3 g 2.4g	542 kcal 24.4 g 1.9g 690 kcal 30.6 g 2.3g 883 kcal 41.1 g 3.4g					



5月こんだてよていひょう

薩摩川内市立里学校給食センター

日(曜)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)
こんだてめい					
	1群 ③とりにく・さつまあげ ④みそ	1群 ③にくだんご(とりにく・ぶたにく) ④ぎゅうにく・たまご	1群 ③ぶたにく・だいす・あつあげ みそ	1群 ①とりにく ③あつあげ・おから みそ	1群 ③ぶたにく・だいす
	2群 ②ぎゅうにゅう				
	3群 ③こんにふ ④かつおぶし				
	おもに体の調子を整えるものになる食品	おもに体の調子を整えるものになる食品	おもに体の調子を整えるものになる食品	おもに体の調子を整えるものになる食品	おもに体の調子を整えるものになる食品
	4群 ③にんじん・さやいんげん				
5群 ③つわ・こんにやく・たけのこ	5群 ③つわ・こんにやく・たけのこ	5群 ③つわ・こんにやく・たけのこ	5群 ③つわ・こんにやく・たけのこ	5群 ③つわ・こんにやく・たけのこ	
6群 ④ごぼう・しょうが	6群 ④ごぼう・しょうが	6群 ④ごぼう・しょうが	6群 ④ごぼう・しょうが	6群 ④ごぼう・しょうが	
おもにエネルギーのもとになる食品	おもにエネルギーのもとになる食品	おもにエネルギーのもとになる食品	おもにエネルギーのもとになる食品	おもにエネルギーのもとになる食品	
5群 ①こめ・むぎ	5群 ①こめ・むぎ	5群 ①こめ・むぎ	5群 ①こめ・むぎ	5群 ①こめ・むぎ	
6群 ③じゃがいも ④さとう	6群 ③じゃがいも ④さとう	6群 ③じゃがいも ④さとう	6群 ③じゃがいも ④さとう	6群 ③じゃがいも ④さとう	
7群 ④ごま・あぶら	7群 ④ごま・あぶら	7群 ④ごま・あぶら	7群 ④ごま・あぶら	7群 ④ごま・あぶら	
栄養価	511 kcal 19.7 g 2.4g 649 kcal 23.7 g 2.7g 762 kcal 27.7 g 2.9g	509 kcal 22.3 g 2.4g 629 kcal 25.4 g 2.5g 758 kcal 30.4 g 3.0g	531 kcal 23.0 g 2.1g 654 kcal 26.2 g 2.7g 794 kcal 31.3 g 3.1g	539 kcal 22.5 g 2.4g 643 kcal 26.3 g 3.2g 816 kcal 32.7 g 4.1g	543 kcal 22.5 g 2.2g 603 kcal 25.2 g 2.2g 756 kcal 31.0 g 2.4g

新学期が始まって1ヶ月がたちました。気持ちのよい季節ですが、新しい環境で疲れが出やすいときです。元気よく学校生活を送れるように、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。

朝ごはん 食べればいきいき 心とからだ

朝ごはんは1日の始まりに欠かせない大切なエネルギー源です。朝ごはんを食べることによって、それまで眠っていた脳やからだですっきりと目覚め、エネルギーを補充し、活動を開始する状態になります。生活リズムをととのえるためにも、朝ごはんの必要性を考えてみましょう。

●朝ごはんを食べないと……脳が栄養失調になる!

脳は24時間休みなく動いています。朝ごはんをぬくと脳細胞の動きがにぶくなります。

脳は体重の2%の重さしかありませんが、からだに必要な全エネルギーの20%も使っています。からだはエネルギーを脂肪としてたくわえていますが、脳のエネルギー減となるブドウ糖をたくわえることはほとんどできません。夜眠っている間に消費されたエネルギーを朝ごはんでは補わないと、昼間集中力が下がったり学習の効率が下がってしまいます。

落ち着けないので、ストレスを感じやすくなり、イライラしやすくなります。

ぼんやりしたり、体温も上がらず、疲れやすくなります。

毎日の給食は、薩摩川内市のホームページで写真を見ることができます。
 薩摩川内市hp ⇒ メニュー ⇒ 子育て・教育 ⇒ 学校 ⇒ 小・中学校 ⇒ 学校給食

