

令和7年度



5月 給食だより

新学期が始まって1ヶ月が経ちますね。そろそろ疲れが出てくる人もいるのではないのでしょうか。元気に過ごすために、バランスのよい食事を一日三食食べて生活リズムを整えましょう。

成長期に特に大切な栄養素を知ろう

体を作る素になる「たんぱく質」



筋肉、内臓、血液、髪、つめ、骨、皮膚などをつくる重要な成分です。また、内臓などを正常に働かせるために必要なホルモンや酵素の原料でもあります。たんぱく質を多く含む食品は、魚介類、肉類、大豆、卵などです。健康な体を作るために、しっかり摂りましょう。

エネルギーの素になる「炭水化物」



運動したり、勉強したり、様々な活動をするためのエネルギー源になります。特に成長期は、普段の活動に必要なエネルギーのほかに、「発育・発達のためのエネルギー」が必要です。給食の時に、ごはんやパンを減らしている人は、エネルギーが不足している可能性があるので、しっかりと食べましょう。

体の調子を整える「ビタミン」



ビタミンは様々な栄養素と関わって、体の調子を整える働きがあります。ビタミンA（カロテン）は、緑黄色野菜に多く含まれ、粘膜の健康を保つことで免疫力を高めてくれます。ビタミンCは、皮膚や軟骨、腱（けん）などを構成するコラーゲンの生成をサポートしたり、抗酸化作用により病気や老化の進行を予防したりする働きがあります。また、鉄分の吸収をよくして貧血予防にも関わります。ビタミンCは淡色野菜や果物に多く含まれています。

丈夫な骨や歯を作る「カルシウム」



体内のカルシウムは、99%が骨や歯に存在しています。10代の頃に骨量が増え、最大骨量となるのは20歳くらいで、その後は少しずつ減少していきます。骨量を増やすことができるのは、「成長期だけ」ですので、不足しないように気を付けましょう。カルシウムが多く含まれる食品は、牛乳や乳製品、緑黄色野菜、小魚、大豆・大豆製品、海藻類などです。丈夫な骨と歯を作るために、いろいろな食品からカルシウムを摂りましょう。

全身に酸素を運ぶ「鉄」



「鉄」は血液中の赤血球に存在し、全身に酸素を運んで二酸化炭素を回収する働きをしています。鉄は、不足しやすいうえに、体内に吸収されにくい栄養素でもあります。鉄の吸収率を高めるためには、たんぱく質やビタミンCと一緒に摂ることがポイントです。鉄はレバーやあさり、小松菜、大豆・大豆製品などの食品に多く含まれています。

成長期に必要なエネルギーや栄養素をしっかり摂りましょう！



給食は中学生のみなさんの体に必要なエネルギーや栄養価を計算して作っています。食缶のごはんやおかずをみんなで分けた量が、中学生のみなさんに必要な食事の量です。給食当番は、食缶のごはんやおかずを、できるだけ残さないように盛り付けましょう。

また、いつもごはんやおかずの量を減らしている人は、エネルギーや栄養素が不足してしまいます。成長期は体を作る大切な時期ですので、自分の体に必要な量を理解して、適切な量を食べましょう。

令和7年度

5月 給食献立予定表



※牛乳は毎日付きます。予定献立につき、変更となる場合があります。

湯上市立天王中学校

曜日	月		火		水		木		金	
日にち	朝ごはんは 大切なエネルギー源		今月の平均栄養価		☆開校記念日☆		1		2	
献立名	朝ごはんは、とても大切なものです。わたしたちは寝ている間もエネルギーを使っているの で、朝起きた時は、エネルギーが少なくなっ ています。朝ごはんを食べることで、脳と体を目 覚めさせて体温が上がり、午前中に勉強したり 活動したりするエネルギーを補給することがで きます。朝ごはんを食べるためには、早起きをし て時間にゆとりを持つことが大切です。		エネルギー 771 kcal たんぱく質 31.4 g 脂 質 25.0 g				・ごはん ・ポークチャップ ・花野菜サラダ ・チキンポトフ		豚肉、鶏肉、豆腐 牛乳 ブロッコリー、にんじん にんにく、玉ねぎ、カリフラワー、コー ン、キャベツ、大根 ごはん、じゃがいも 米油、すりおろしオニオンドレッシング、オリーブ油	
食品	赤	1	2	3	4	5	6	7	8	9
食品	緑	1	2	3	4	5	6	7	8	9
食品	黄	1	2	3	4	5	6	7	8	9
日にち	5		6		7		8		9	
献立名	☆こどもの日☆		☆振替休日☆		・麦ごはん ・マーボー丼 ・中華スープ ・みかんゼリー		・麦ごはん ・チキンカレー ・アスパラサラダ		・ごはん ・さばのピリ辛みそ焼き ・豚肉と大根の煮物 ・キャベツのみそ汁	
食品	赤	1	2	3	4	5	6	7	8	9
食品	緑	1	2	3	4	5	6	7	8	9
食品	黄	1	2	3	4	5	6	7	8	9
日にち	12		13		14		15		16	
献立名	・ごはん ・タンドリーチキン ・野菜ソテー ・ミネストローネ ・鉄分&葉酸ヨーグルト		・黒糖パン ・煮込みうどん ・わかさぎからあげ ・野菜の肉みそ炒め		・ごはん ・鶏ごぼう丼 ・野菜と豆腐のみそ汁 ・豆乳プリン		・麦ごはん ・ハンバーグのアップル ソースかけ ・イタリアンサラダ ・コンソメスープ		・ごはん ・ほっけの塩焼き ・筑前煮 ・豚汁	
食品	赤	1	2	3	4	5	6	7	8	9
食品	緑	1	2	3	4	5	6	7	8	9
食品	黄	1	2	3	4	5	6	7	8	9
日にち	19		20		21		22		23	
献立名	・麦ごはん ・みそどろり丼 ・せんべい汁		・ごはん ・さばの塩焼き ・肉じゃが ・ほうれん草のみそ汁		・麦ごはん ・豆腐のキーマカレー ・大根サラダ		・たけのこごはん ・鶏肉の香味焼き ・にんじんしりしり ・じゃがいものみそ汁		・ごはん ・ホイコーロー ・春雨スープ ・中華ポテト 2ヶ	
食品	赤	1	2	3	4	5	6	7	8	9
食品	緑	1	2	3	4	5	6	7	8	9
食品	黄	1	2	3	4	5	6	7	8	9
日にち	26		27		28		29		30	
献立名	・麦ごはん ・メンチカツ (パックソース) ・ごま酢和え ・五目汁		・麦ごはん ・ハヤシライス ・フルーツヨーグルト		・ごはん ・鮭の南蛮漬け ・塩さんびら ・玉ねぎのみそ汁		・麦ごはん ・ピピン丼 (焼肉・ナムル) ・わかめスープ		・ごはん ・棒餃子 ・大根のオイスター ソース炒め ・中華風コーンスープ ・ぶどうゼリー	
食品	赤	1	2	3	4	5	6	7	8	9
食品	緑	1	2	3	4	5	6	7	8	9
食品	黄	1	2	3	4	5	6	7	8	9