

月	火	水	木	金
1(Cグループ対応)	2	3	4	5
<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p>おでん (食缶)</p> <p>鶏肉 赤 だいこん 緑 こんにゃく 黄 ちくわ 赤 がんも(ミニ) 赤 じゃがいも 赤 さとう 黄 みりん 黄 酒 黄 しょうゆ 黄 かつおだし 黄 だし昆布 黄 削り節 黄</p> <p>(基本献立) もやしナムル (ごまあり)(冷) 緑 きゅうり 緑 ハム 赤 土生姜 赤 ごま油 黄 白ごま 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄 酢 黄</p> <p>(Cグループ) もやしナムル (ごまなし)(冷) 緑 きゅうり 緑 ハム 赤 土生姜 赤 なたね油 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄 酢 黄</p> <p>ツナそば (冷) 赤 さとう 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄</p> <p>エネルギー(kcal) 789 たんぱく質(g) 30.3 脂質(g) 23.4 塩分(g) 2.8</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>わかめご飯 黄</p> <p>米 わかめごはんのもと</p> <p>ハンバーグ おろしソースかけ(温) 赤 ハンバーグ(Y) 赤 なたね油 黄 だいこん 緑 しょうゆ 黄 みりん 黄 さとう 黄 酒 黄 酢 黄 片栗粉 黄</p> <p>かぼちゃの天ぷら (温) 緑 かぼちゃ 緑 小麦粉 黄 塩 黄 なたね油 黄</p> <p>キャベツと油揚げのみそ汁 (食缶) 緑 玉ねぎ 緑 にんじん 赤 油揚げ 赤 キャベツ 赤 だし昆布 赤 削り節 赤 みそ 赤</p> <p>こどもの日ゼリー 黄 こどもの日デザート 黄</p> <p>エネルギー(kcal) 821 たんぱく質(g) 26.6 脂質(g) 20.8 塩分(g) 4.5</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p>憲法記念日</p> <p>食品には、いろいろな栄養素が含まれています。食品によって含まれる栄養素の割合は違います。そのため、好ききらいはなるべくしないで、いろいろなものを食べてほしいと思います。すぐに好きになれなくても、まずは一口食べてみましょう。 また、食品ロスを少しでも減らすためにも、残さず食べるようにしましょう。</p> <p>エネルギー(kcal) 10</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p>みどりの日</p> <p>エネルギー(kcal) 11</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p>こどもの日</p> <p>端午の節句</p> <p>5月5日に行われる節句で、大昔の中国の厄除けの行事と、日本の田植えに関係する女性のお祭りが結びついたものといわれています。江戸時代になると、男子の成長を祝う行事となりました。菖蒲の節句ともいわれ、しょうぶ湯に入ったり、こいのぼりや武者人形を飾ったり、ちまきやかきわもちを食べたりします。</p> <p>エネルギー(kcal) 12(Aグループ対応)</p>
8	9(Aグループ対応)	10	11	12(Aグループ対応)
<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p>白身魚の甘辛たれかけ(温) 赤 ホキ 赤 片栗粉 黄 なたね油 黄 酒 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄</p> <p>ジャーマンポテト (温) 黄 じゃがいも 黄 ベーコン 赤 塩 赤 こしょう 黄 なたね油 黄</p> <p>豆腐とわかめのみそ汁 (食缶) 赤 豆腐 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 わかめ 赤 青ねぎ 赤 だし昆布 赤 削り節 赤 みそ 赤</p> <p>エネルギー(kcal) 710 たんぱく質(g) 27.2 脂質(g) 13.6 塩分(g) 3.3</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>パン コッパン 黄</p> <p>ポロニアカツ (温) 赤 ポロニアカツ 赤 なたね油 黄 トマトケチャップ 黄 さとう 黄 ウスターソース 黄</p> <p>キャベツのカレーソーテー(温) 緑 キャベツ 緑 玉ねぎ 緑 とうもろこし 緑 塩 黄 なたね油 黄 カレー粉 黄 コンソメ 黄 こしょう 黄</p> <p>ポトフ (食缶) 赤 鶏肉 赤 白菜 緑 玉ねぎ 緑 にんじん 赤 じゃがいも 黄 鶏ガラスープ 赤 野菜ブイオン 赤 塩 赤 こしょう 赤</p> <p>(基本献立) チョコクリーム 黄 (Aグループ) いちごジャム 黄 チョコクリーム 黄 いちごジャム 黄</p> <p>野菜ゼリー 黄 野菜ゼリー 黄</p> <p>エネルギー(kcal) 738 たんぱく質(g) 24.6 脂質(g) 28.1 塩分(g) 3.3</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p>きざみうどん(麺) (温) 黄 うどん 黄</p> <p>鶏ひき肉 赤 土生姜 赤 グリーンピース 赤 しょうゆ 黄 さとう 黄 みりん 黄 酒 黄 なたね油 黄</p> <p>ご飯にかけて食べてください</p> <p>きざみうどん(汁・具) (食缶) 赤 鶏肉 赤 はくさい 赤 玉ねぎ 赤 にんじん 赤 油揚げ 赤 しめじ 赤 青ねぎ 赤 削り節 赤 出し昆布 赤 みりん 赤 しょうゆ 赤 かつおだし 赤 昆布だし 赤</p> <p>野菜ゼリー 黄 野菜ゼリー 黄</p> <p>エネルギー(kcal) 852 たんぱく質(g) 33.8 脂質(g) 19.1 塩分(g) 2.2</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p>ユージンチー (温) 赤 鶏肉 赤 塩 赤 こしょう 赤 片栗粉 黄 なたね油 黄 にんにく 緑 土生姜 赤 白ねぎ 赤 青ねぎ 赤 さとう 黄 しょうゆ 黄 酢 黄 オイスターソース 黄 片栗粉 黄</p> <p>粉ふきいも (温) 黄 じゃがいも 黄 ゆで塩 黄 塩 黄 こしょう 黄</p> <p>ゆで小松菜 (温) 緑 小松菜 緑 ゆで塩 緑</p> <p>わかめスープ (食缶) 赤 ハム 赤 チンゲン菜 赤 わかめ 赤 春雨 黄 にんじん 赤 えのき 赤 塩 赤 こしょう 赤 しょうゆ 赤 鶏ガラスープ 赤</p> <p>エネルギー(kcal) 852 たんぱく質(g) 31.1 脂質(g) 28.0 塩分(g) 2.3</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p>カレーライス (食缶) 赤 豚肉 赤 にんにく 赤 ゆで塩 赤 土生姜 赤 カレー粉 赤 にんじん 赤 玉ねぎ 赤 じゃがいも 赤 グリーンピース 赤 鶏ガラスープ 赤 カレーフレーク(N) 赤 カレーフレーク(M) 赤 しょうゆ 赤 ウスターソース 赤 濃厚ソース 赤 トマトケチャップ 赤 なたね油 黄</p> <p>マカロニサラダ (冷) 黄 マカロニ 黄 ゆで塩 黄 きゅうり 赤 にんじん 赤 ツナ 赤 塩 赤 こしょう 赤 エッグケア(小袋) 黄</p> <p>(基本献立) キャンディチーズ (冷) 赤 ビビチーズ 赤 (Aグループ) ミニフィッシュ (冷) 赤 ミニフィッシュ 赤</p> <p>エネルギー(kcal) 897 たんぱく質(g) 26.7 脂質(g) 29.8 塩分(g) 3.2</p>

中学生の時期は、乳幼児期に次いで成長が著しいといわれています。そのため、おとなよりも多くとることが必要な栄養素もあります。活動のもとになるエネルギーや、体をつくるたんぱく質やカルシウムなどを十分にとる必要があります。



成長期に欠かせない たんぱく質
体をつくる栄養素

たんぱく質は、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。成長期に大切なたんぱく質をしっかりととりましょう。



1日にどのくらい必要?

たんぱく質

たんぱく質は、おもに体をつくるもとになりますが、エネルギーにもなります。成長期に大切な栄養素なので、1日にとりたいたんぱく質の量は、成長と共に増加します。

1日のたんぱく質の推奨量

	男性	女性
3~5歳	25g	25g
6~7歳	30g	30g
8~9歳	40g	40g
10~11歳	45g	50g
12~14歳	60g	55g
15~17歳	65g	55g

出典 厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」

5月 学校給食栄養摂取量

	エネルギー	たんぱく質 (エネルギーの13%~20%)	脂質 (エネルギーの20%~30%)	塩分 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA (レチノール当量) μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
泉南市平均摂取量	819	29	24	3.0	337	4.0	211	0.75	0.54	34	3.9
学校給食摂取基準(中学生)	830	27~41	18~27	2.5未満	450	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

地産地消とは?



地元でとれたものを、その土地で食べることを言います。地元でとれたものは、新鮮で、それを食べることは体によいといわれています。大阪府内堺市以南の産地の食材を使用することを地産地消としています。その産地の食材を使用する場合、献立表に太字と下線で記載しています。

今月の地産地消はありません

(問合せ先)
泉南市教育委員会 学校給食センター
☎ 072-484-1389

Table for days 15-19. Columns: 15, 16, 17(Aグループ対応), 18, 19. Rows: Menu items (e.g., 豚骨ラーメン, スパイシーチキン), ingredients, and nutritional values (エネルギー, たんぱく質, 脂質, 塩分).

22, 23, 24(Bグループ対応), 25, 26(Aグループ対応)

Table for days 22-26. Columns: 22, 23, 24(Bグループ対応), 25, 26(Aグループ対応). Rows: Menu items (e.g., ブラウンシチュー, 鶏肉のから揚げ), ingredients, and nutritional values.

29, 30, 31

Table for days 29-31. Columns: 29, 30, 31. Rows: Menu items (e.g., ビーフロケット, キムタク丼), ingredients, and nutritional values.

骨や歯をつくる カルシウム
赤血球のもとになる鉄
見える油と見えない油
脂質の摂取の割合
Includes illustrations of a tooth, a person, and a pie chart showing visible vs. invisible oil intake.

出典 厚生労働省「令和元年国民健康・栄養調査」より作成