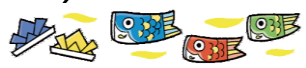


Main table containing 14 columns of daily menus (献立名) and their corresponding material quantities (材料名および使用量) in grams. The table is organized by date from Monday to Sunday.



端午の節句

5月5日は、子どもの健やかな成長を願ってお祝いする端午の節句です。現在は、国民の祝日「こどもの日」でもあり、男女関係なく、「子どもの幸福を願い、母に感謝する日」とされています。こいのぼりや武者人形を飾り、菖蒲(しょうぶ)の葉や根を入れた湯につかって邪気(じゃき)を払います。

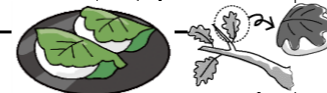


かしわもち

かしわの葉は、新芽が育つまで古い葉が落ちないことから、家系が絶えない縁起の良い食べものとされています。

たけのこ

大きく真っ直ぐ成長するという特性や成長の早さから、子どもの成長を願う縁起の良い食べものとされています。



新茶の季節です

立春から数えて八十八夜(毎年5月2日前後)は、茶摘みや稲の種まきなどを始める目安の日とされており、八十八夜に摘んだお茶を飲むと長生きすると言われています。「ちくわの緑茶揚げ」で登場します。

【お茶の主成分】

- 血圧、血糖、コレステロールを抑える効果 カテキン
リラックス効果 テアニン
生活習慣病を予防 ビタミンC

赤:赤色の食品...体をつくるもとになるもの 黄:黄色の食品...熱や力になるもの 緑:緑色の食品...体の調子をととのえるもの \*:アレルギー(卵,乳,小麦,大豆,カニ,イカ,コマ,アーモンド,小麦を含む食材)

一食あたり平均栄養素量

Table with 12 columns: エネルギー(kcal), たん白質(g), 脂質(g), 食塩相当量(g), カルシウム(mg), マグネシウム(mg), 鉄(mg), ビタミンA(μgRE), ビタミンB1(mg), ビタミンB2(mg), ビタミンC(mg), 食物繊維(g). Values: 775, 33.1, 24.9, 2.6, 356, 106, 3.5, 254, 0.49, 0.58, 32, 6.8.

Aコースの中学校
中央・日新・小田北・塚口・武庫・武庫東・常陽・園田・園田東

令和6年度

5 月 月 間 献 立 表

日・曜	23日(木)	24日(金)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
献立名	玄米入りごはん 牛乳 さわらのケチャップソース 焼きじゃがいも たまごスープ	ごはん 牛乳 ヨーグルト飲料(マスカット) 豚肉のにんにく炒め 小松菜としめじの和風サラダ まめまめみそ汁	ごはん 牛乳 はるまき 八宝菜 きくらげのサラダ	豚どん (玄米入りごはん) 牛乳 もちいなの含め煮 もずくのあえ物	ごはん 牛乳 とり肉のから揚げ にんじんしりしり じゃがいものみそ汁	菜めし 牛乳 こうやどうふの甘酢あん きんぴらごぼう けんちん汁	ごはん 牛乳 さけのマヨネーズ焼き ほそぎりポテトサラダ とうふスープ ヨーグルト
材料名および使用量 (g)	米 85 アルファ化米(もち玄米) 10 水 140	米 95 水 133	米 95 水 133	豚肉 65 たまねぎ 85 しめじ 10 三度豆 10 土しょうが 0.7 サラダ油 0.4 上白糖 4 濃口しょうゆ 6 酒 1.5 水 9	米 95 水 133	米 100 水 145 菜めしの素 3.1	米 95 水 133
	*牛乳 1本 さわら酒 1.7 でんぷん油 8 たまねぎ 12 トマトケチャップ 6 サラダ油 0.2 上白糖 1 濃口しょうゆ 2 酒 1.7 でんぷん水 0.2 じゃがいも 70 サラダ油 2 塩 0.2 とり肉 20 たまご 20 にんじん 10 たまねぎ 25 パセリ 0.4 塩 0.6 こしょう 0.02 淡口しょうゆ 3 とりがら 8 パセリ 0.1 セロリ 0.1 水 150 でんぷん 0.6	*牛乳 1本 *ヨーグルト飲料マスカット 1本 豚肉 70 にんにく 0.4 こしょう 0.01 濃口しょうゆ 3 酒 1.3 小松菜 20 しめじ 8 にんじん 8 キャベツ 20 上白糖 1 サラダ油 0.8 濃口しょうゆ 1.8 酢 1.5 だいず 5 とうふ 25 たまねぎ 20 にんじん 10 青ねぎ 4 みそ 11.5 煮干し 2.7 水 145	*牛乳 1本 *はるまき油 3 豚肉 55 さつまあげ 10 にんじん 20 たまねぎ 55 キャベツ 55 たけのこ 20 しいたけ 1 土しょうが 0.5 サラダ油 0.4 塩 0.4 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 3.5 ごま油 0.4 でんぷん 1.4 はるさめ 4.5 きゅうり 18 にんじん 8 きくらげ乾 0.5 上白糖 1 淡口しょうゆ 0.4 サラダ油 1 塩 0.3 こしょう 0.01 酢 2.2	餅いなり 1個 上白糖 2.5 濃口しょうゆ 2.5 みりん 1 けずりぶし水 30 もずく 8 キャベツ 20 きゅうり 20 にんじん 8 上白糖 2.3 淡口しょうゆ 2.3 酢 3	*牛乳 1本 餅いなり 1個 上白糖 2.5 濃口しょうゆ 2.5 みりん 1 けずりぶし水 30 もずく 8 キャベツ 20 きゅうり 20 にんじん 8 上白糖 2.3 淡口しょうゆ 2.3 酢 3	*牛乳 1本 ツナ 15 にんじん 35 サラダ油 0.4 濃口しょうゆ 1.3 酒 0.7 こしょう 0.01 うすあげ 7 じゃがいも 40 たまねぎ 15 にんじん 12 青ねぎ 4 みそ 11.5 煮干し 2.7 水 145	*牛乳 1本 こうやどうふ 4 でんぷん油 5 豚ひき肉 1.5 たけのこ 11 上白糖 1.3 塩 0.2 濃口しょうゆ 1.8 酒 0.2 酢 1 けずりぶし水 10 牛肉 18 ごぼう 22 にんじん 8 こんにやく 12 サラダ油 0.4 上白糖 2 濃口しょうゆ 3 みりん 1 一味とうがらし 0.01
				とうふ 35 さといも 20 にんじん 12 だいこん 12 青ねぎ 4 しいたけ 0.5 塩 0.3 淡口しょうゆ 4.5 けずりぶし水 2.8 水 140			*ヨーグルト 1個

# 5月 給食たより



尼崎市立学校給食センター

新しい環境にも少しずつ慣れてきて、ゴールデンウィーク明けは疲れが出やすい時期です。日頃から早寝、早起き、朝ごはんを心がけ、生活習慣を整えましょう。さらに、5月に入ると夏の暑さを感じさせる日も増えてきます。早めの水分補給を心がけてください。

## 成長期に必要な栄養について

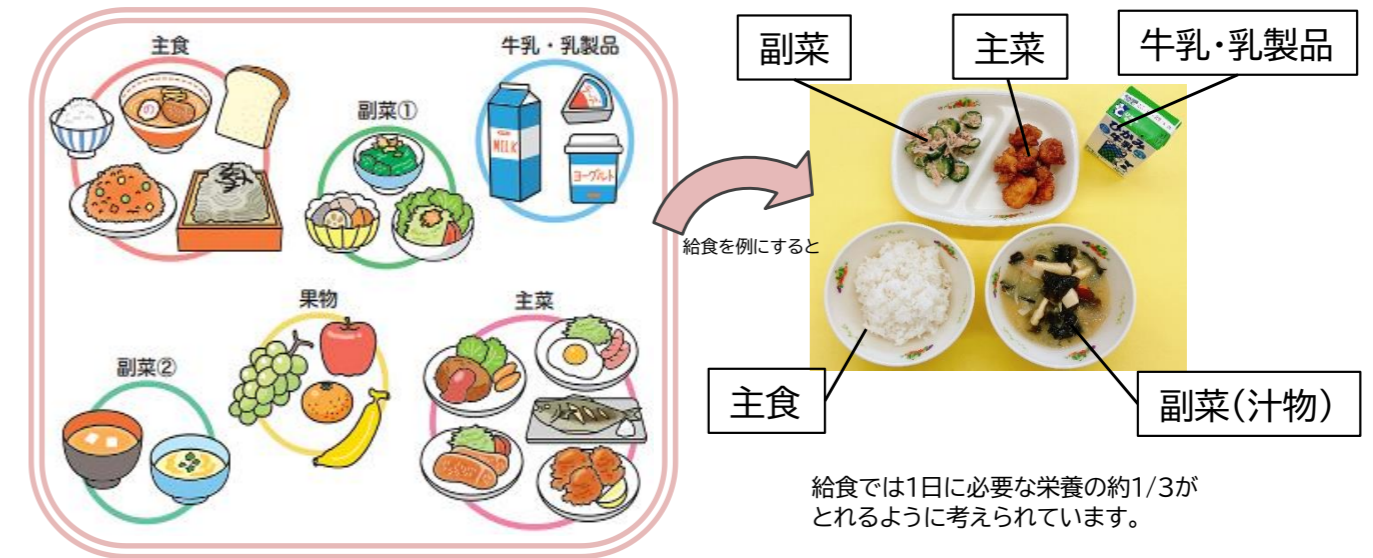
中学生は、心身ともに大きく成長する大切な時期です。生きるために最低限必要なエネルギーに加えて、体の発育や、心の変化など様々な影響を受けるため、エネルギーの必要量は大人よりも多くなっています。

1日に必要なエネルギー量(kcal)

	男性	女性
10~11歳	2,250	2,100
12~14歳	2,600	2,400
15~17歳	2,800	2,300

### \* 必要な栄養をとるために \*

中学生の時期は、一生にわたる体の基礎を作るためにも、様々な食品をとることが重要です。しかし、たくさんの食品を1食でまとめて食べることは難しいので、1日3食の食事でご飯を食べることが望ましいです。3食それぞれの食事でご飯、主菜、副菜、牛乳・乳製品、(果物)を組み合わせると、必要なエネルギーや栄養素がとりやすくなります。献立によっては、例えばカレーライスが主食、主菜、副菜を、クリームシチューが主菜、副菜、牛乳・乳製品を兼ねています。



給食では1日に必要な栄養の約1/3がとれるように考えられています。

### \* 中学生で不足しがちな栄養素 \*

#### カルシウム

丈夫な歯や骨をつくったり、体のさまざまな機能を調整したり、神経伝達を正常に保ったりする働きがあります。カルシウムをしっかり取ることで、高齢者になってからの骨粗しょう症を防げる可能性も高くなります。いろいろな食品でとりましょう。



大豆製品・緑黄色野菜(小松菜など)

#### 鉄

血液成分の一つである赤血球をつくり、全身に酸素を運ぶ働きがあります。不足すると貧血を引き起こし、頭痛、めまい、疲れやすくなるなどの症状があらわれます。



レバー・赤身の肉・大豆製品(厚揚げ、豆乳)など

### 運動中の水分補給

水分はこまめにとりましょう。具体的には運動前に250~500mL、運動中は20分に1回程度給水タイムをとって、1時間に500~1000mLとるようにしましょう。汗をかくと体内の塩分も失うので、塩分と一緒に補給しましょう。

練習前 開始 20分 40分 60分

250~500mL (開始前)

1時間に500~1000mL (20分、40分、60分)

※飲み物は0.1~0.2%の塩分、ちょっと甘い程度の糖分を含んだものにし、5~15℃に冷やすと飲みやすくなります。

・中学校給食に関するお問い合わせ  
尼崎市立学校給食センター(TEL:06-6491-8390)  
・給食費に関するお問い合わせ  
学校給食課(TEL:06-4950-5675)

「アマメシ」クックパッド  
レシピ掲載中



尼崎市立学校給食センター  
Instagram  
毎日の献立写真掲載中

