

👁️👁️👁️👁️👁️ [ 令和8年度 5月給食献立予定表 ] 👁️👁️👁️👁️👁️

三重大学教育学部附属中学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
1 金	小型コッペパン		コッペパン		510 kcal
	新茶入りかき揚げ	ほしひじき、焼き竹輪	米粉、コーンスターチ、揚げ油	玉ねぎ、えだまめ、コーン	25.0 g
	キャベツのスープ	鶏肉	炒め油	キャベツ、玉ねぎ、しめじ、にんじん	16.8 g
	かしわもち		かしわもち		
	牛乳	牛乳			
7 木	ごはん		米		746 kcal
	鯖の照り焼き	さわら	三温糖		34.7 g
	たまねぎのソテー	ベーコン	バター	玉ねぎ、キャベツ、コーン	22.4 g
	胡麻入りけんちん汁	厚揚げ	ごま、ごま油、炒め油	しめじ、こんにゃく、にんじん、葉ねぎ	
	牛乳	牛乳			
8 金	コッペパン		コッペパン		409 kcal
	豚肉の南蛮焼き	豚肉	炒め油、三温糖、ごま	玉ねぎ、葉ねぎ	28.1 g
	もやしのカレー風味和え	ハム		もやし、ほうれんそう、にんじん	19.7 g
	ミネストローネ	鶏肉	じゃがいも、マカロニ	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、トマト缶	
	牛乳	牛乳			
11 月	豆ごはん	えんどう	米		825 kcal
	豚肉とキャベツのみそ炒め	豚肉	三温糖、ごま油、片栗粉、炒め油	にんにく、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、たけのこ	37.5 g
	豆腐のすまし汁	豆腐、焼き抜きかまぼこ、乾燥わかめ		えのきたけ、葉ねぎ	30.6 g
	牛乳	牛乳			
18 月	ごはん		米		642 kcal
	鶏肉のさっぱり煮	鶏肉	三温糖	しょうが、にんにく	33.5 g
	キャベツの土佐和え		三温糖	キャベツ、小松菜、にんじん	14.6 g
	玉ねぎのみそ汁	油揚げ		玉ねぎ、にんじん、しめじ、葉ねぎ	
	牛乳	牛乳			
19 火	ごはん		米		818 kcal
	厚揚げのカレー炒め	豚肉、厚揚げ	三温糖、炒め油	玉ねぎ、にんじん、キャベツ	40.2 g
	五目汁	焼き竹輪、豆腐		にんじん、ごぼう、葉ねぎ	29.9 g
	牛乳	牛乳			
	ヨーグルト	ヨーグルト			
20 水	ごはん		米		655 kcal
	鯖のしょうゆ煮	さば	三温糖	しょうが	34.4 g
	キャベツの千草和え		ごま	キャベツ、小松菜、にんじん、コーン	14.3 g
	豆腐と玉ねぎの赤だしみそ汁	豆腐	じゃがいも	玉ねぎ、葉ねぎ	
	牛乳	牛乳			
21 木	ごはん		米		739 kcal
	豚肉のアンダレーズ	豚肉	米粉、揚げ油、パン粉(乾燥)、三温糖	しょうが	27.7 g
	しらたきの炒めもの		しらたき、三温糖、ごま油、炒め油	にんじん、もやし、にら、きくらげ(乾)	27.7 g
	野菜スープ	ベーコン	炒め油	キャベツ、にんじん、玉ねぎ	
	牛乳	牛乳			
22 金	小型黒糖パン		黒糖パン		847 kcal
	マーボーあんかけ焼きそば	豚肉、豆腐	蒸し中華めん、三温糖、ごま油、片栗粉	にら、にんにく、しょうが	38.9 g
	切り干し大根の中華サラダ		ごま、三温糖、ごま油	切り干し大根、にんじん、キャベツ、もやし	30.2 g
	牛乳	牛乳			
25 月	ごはん		米		766 kcal
	豚肉の紅茶煮	豚肉	三温糖、片栗粉	玉ねぎ	32.4 g
	ポークビーンズ	だいず、鶏肉	じゃがいも、炒め油、三温糖	玉ねぎ、にんじん、セロリ	24.4 g
	わかめとコーンのサラダ	乾燥わかめ	米油、三温糖	キャベツ、にんじん、コーン	
	牛乳	牛乳			

26 火	ごはん		米		735 kcal
	高野豆腐の卵とじ	鶏肉、高野豆腐、鶏卵	三温糖、片栗粉	しめじ、にんじん、玉ねぎ、えだまめ、しょうが	36.9 g
	ツナサラダ	ツナ	ノンエッグマヨネーズ	キャベツ、にんじん、小松菜、コーン	23.6 g
	牛乳	牛乳			
27 水	ごはん		米		751 kcal
	牛肉とごぼうのうま煮	牛肉、刻み昆布	メークイン、しらたき、三温糖、炒め油	ごぼう、にんじん	31.6 g
	きりざい	納豆、刻みのり	ごま	野沢菜、大根、にんじん、きゅうり、しそ、だいこん(たくあん漬)	23.8 g
	牛乳	牛乳			
28 木	三重大学カレーコンテスト最優秀賞カレー	合挽肉	米、ブラックチョコレート、炒め油	玉ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、トマト缶、オレンジジャム	572 kcal
	ごぼうサラダ		ノンエッグマヨネーズ	ごぼう、キャベツ、にんじん、コーン	17.5 g
	牛乳	牛乳			22.6 g
29 金	コッペパン		コッペパン		449 kcal
	鶏肉の照り焼きソース炒め	鶏肉	三温糖	しょうが、にんにく	23.3 g
	チーズ入りサラダ	サラダチーズ	米油	キャベツ、にんじん、小松菜	26.7 g
	米粉のシチュー	ハム、牛乳	じゃがいも、米粉、バター、炒め油	玉ねぎ、にんじん、コーン	
	フルーツ牛乳	乳飲料(フルーツ)			

## 新生活の**疲れ**が出ていませんか？

4月の始業式から約1カ月が経とうとしています。新しいクラス、新しい仲間、勉強や部活など、一生懸命頑張ってきたことと思います。新しい環境で頑張った分、少し体がだるかったり、なんだかやる気がでなかったりすることもあるのではないのでしょうか。

それは「5月病」とも呼ばれ、心と体が「少し休みたい」というサインかもしれません。目標に向かって走り続けるためにはしっかり休むことも大切です。大谷翔平選手やプロのアスリート選手が活躍し続ける秘訣は、努力や才能だけではなく休養と食事をしっかり摂る習慣をきちんと自己管理できているからだそうです。

栄養の面を少しお伝えすると、疲れをとってくれるビタミンB1という栄養素は豚肉に多く含まれ、玉ねぎやにら、にんにくと一緒に食べることで体の中への吸収率が高くなります。バランスよくしっかり食べて、しっかり休養もとりましょう！

 <p><b>食事</b></p> <p>朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。</p>	 <p><b>睡眠</b></p> <p>早寝・早起きを心がけましょう。</p> <p>朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。</p>	 <p><b>運動</b></p> <p>日中は元気に体を動かしましょう。</p> <p>適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。</p>
--	---	---