

給食センターだより 5月

稚内市学校給食センター 令和 7年 4月発行 (中学校向け)



生活リズムを見直そう



新年度が始まって1か月がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？

朝なかなか起きられなかったり、日中ボーッとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましょう。

生活リズムを整えるためのポイント



<p>起きたら、朝日を浴びる</p>	<p>朝食をよくかんで食べる</p> <p>朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p>	<p>昼間は外で体を動かす</p>	<p>食事は決まった時間に食べる</p>	<p>早めに布団に入る</p> <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。</p>
---------------------------	--	--------------------------	-----------------------------	---



◎今月の献立から◎ はスプーンの必要な日です。

・26日(月) 三色そばろ丼は、ごはんの上に具をのせて食べましょう。

★マークは、稚内近郊や北海道でとれた食材を使用している印です。

今月は、じゃがいも・コーン・さやいんげん・玉ねぎ・豚肉・鶏肉・ほっけ・味噌・牛乳 などがあります。

日	曜	献立	主な材料とその働き		
			血・肉・骨をつくる 赤の仲間	体の調子を整える 緑の仲間	熱や力のもとになる 黄色の仲間
1	木	★牛乳 ★山菜うどん ★野菜うの花もちもちフライ ブロッコリーの炒め物	牛乳 鶏肉 ツナ	ふき 筍 舞茸 ねぎ ブロッコリー	うどん 油
2	金	★ごはん ★牛乳 ★玉ねぎと油揚げの味噌汁 つくね串(3本) ★鶏肉じゃが	牛乳 油揚げ 鶏肉	玉ねぎ ねぎ 糸こんにゃく 人参	ごはん じゃがいも 油
7	水	★ごはん ★牛乳 ★かぼちゃ団子汁 照り焼きチキン ★筍のおかか煮	牛乳 鶏肉 油揚げ	かぼちゃ ごぼう 大根 ねぎ さやいんげん	ごはん じゃがいも 油
8	木	★牛乳 ★広東麺 小松菜の炒めナムル 子どもの日デザート	牛乳 鶏肉 いか	ねぎ 人参 もやし 小松菜 切干し大根	ラーメン ごま油
9	金	★ごはん ★牛乳 ★鶏すき煮 さばの味噌煮 ★きんぴらごぼう	牛乳 鶏肉 豆腐 さば	白菜 玉ねぎ えのきたけ さやいんげん	ごはん 油

12	月	★ごはん ★牛乳	★中華スープ 小籠包(3個) ★ピーマンの細切り炒め	牛乳 わかめ 豚肉 鶏肉	筍 人参 玉ねぎ ほうれん草 ピーマン	ごはん ごま油
13	火 🍴	★宗谷の塩入り ソフトフランス ★牛乳	★マカロニのクリームスープ 野菜グラタン ★エリンギとベーコンのソテー	牛乳 ベーコン	人参 玉ねぎ エリンギ ほうれん草	ソフトフランス マカロニ バター
14	水	★ごはん ★牛乳	★豚汁 かつおカツ ★ほうれん草のごま炒め	牛乳 豚肉 かつお 豆腐	大根 人参 ねぎ 糸こんにゃく もやし	ごはん ごま 油
15	木	焼きおにぎり (2個) ★牛乳	★かしわにゆうめん 切干し大根の炒め煮	牛乳 鶏肉 竹輪 ひじき 油揚げ	ほうれん草 切干し大根 人参 枝豆	焼きおにぎり ひやむぎ 油
16	金	★ごはん ★牛乳	★かぶの味噌汁 ★ほっけのみりん焼き ★じゃがいもと豚肉の含め煮	牛乳 ほっけ 豚肉	かぶ 人参 さやいんげん	ごはん じゃがいも
19	月	★ごはん ★牛乳	★大根とわかめの味噌汁 ハンバーグ にんじんしりしり	牛乳 わかめ 油揚げ ツナ 卵	大根 えのきたけ 人参	ごはん 油
20	火 🍴	★クロパン ★牛乳	★ミネストローネ はんぺんチーズフライ ブロッコリーのソテー	牛乳 ベーコン 大豆 はんぺん	パセリ トマト ブロッコリー エリンギ	クロパン じゃがいも 油
21	水	★ごはん ★牛乳	★呉汁 たれ入り肉団子(2個) ★ひじきの炒め煮	牛乳 大豆 おから ひじき 油揚げ	大根 人参 椎茸 さやいんげん	ごはん 油
22	木	★牛乳	★味噌ラーメン たこ焼き(3個) ブロッコリーの中華炒め	牛乳 鶏肉 たこ 大豆	もやし 小松菜 ブロッコリー 人参	ラーメン 油
23	金 🍴	★ごはん ★牛乳	★わかめのスープ 鶏の唐揚げ(3個) ★和風麻婆豆腐	牛乳 わかめ 鶏肉 豆腐	えのきたけ 玉ねぎ ねぎ 筍 人参	ごはん ごま 油
26	月 🍴	★ごはん ★牛乳	すまし汁 さばの塩焼き ★三色そばろ丼	牛乳 さば 鶏肉 大豆 卵	筍 ねぎ 人参 枝豆	ごはん 油
27	火 🍴	★コッペパン ★牛乳	★ジュリアンスープ カレーロール ★いんげんとコーンのソテー	牛乳 ベーコン 鶏肉	キャベツ 玉ねぎ さやいんげん コーン	コッペパン 油
28	水	★ごはん ★牛乳	★鶏ごぼう汁 ★姫ほっけの一夜干し(2本) 厚揚げのさっぱり煮	牛乳 鶏肉 姫ほっけ 厚揚げ	ごぼう 人参 えのきたけ 筍 枝豆	ごはん ごま油
29	木	★牛乳	★肉うどん 竹輪の磯辺揚げ(2個) ★筍の土佐炒め	牛乳 豚肉 竹輪	ねぎ ぶなしめじ 筍 糸こんにゃく さやいんげん	うどん ごま油
30	金 🍴	★ごはん ★牛乳	★大豆とひき肉のカレー ★ほうれん草のソテー りんごゼリー	牛乳 鶏肉 大豆	グリンピース ほうれん草 エリンギ	ごはん 油

5月平均栄養価 エネルギー718キロカロリー たん白質 27.9g 脂質 23.2g 炭水化物 95.3g 食塩 3.2g

◆ 献立は、予告なしに変更になる場合がありますのでご了承下さい。 ◆

◆ 給食費の納入方法は、便利な口座振替をご利用下さい。 ◆

