



平成 23 年度
村上市立神納中学校

新学期が始まり、あっという間に一ヶ月が過ぎました。


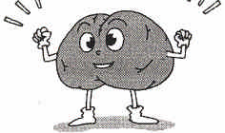
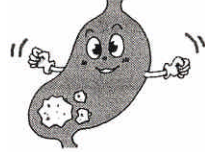

1年生は毎日モリモリ給食を食べてくれています。給食の準備の仕方も上手です。2年生・3年生も昨年より給食の残量が減り、頼もしい限りです。残量が0になる日も近いかな？と給食室一同期待しています。

さて、5月は緊張の糸がゆるみ、疲れが出てくる時期です。連休もあります。楽しい計画もあるかと思いますが、ゆっくり休む時間もとりましょう。

朝ごはん

朝ごはんを英語で「Breakfast (ブレイクファスト)」といいます。これはもともと「断食 (fast)」を「破る (break)」ということからできた言葉だそうです。前の日の夕食をとった後、眠っている間にも、私たちの体はエネルギーを使っています。朝起きたときには、**体のエネルギーは足りない状態**なのです。

もし朝ごはんを食べなければ、昼食までさらに**5時間以上も“断食状態”**が続いてしまうことになります。

朝ごはんの効果			
体温が上がり、体を目覚めさせる。 	脳に栄養が行き、脳の働きが活発になる。 	胃や腸を刺激し、排便を促す。 	健康的な生活リズムをつくることできる。 

理想的な朝ごはんは「**主食+主菜+副菜+汁物+乳製品・果物**」です。特に、主食に多く含まれる炭水化物は**脳の唯一のエネルギー源**ですので、必ずとりましょう。

地産地消

今年度も給食に神林産の農産物を使用します。生産者の方が愛情を込めて作った安全・安心な食材を食べられることに感謝して、残さずいただきます。

今月の神林産食材と生産者の方

- ・ 大豆・みそ … 田島ゆり子さん
 - ・ 米 … 神林地区生産者のみなさん
- ※ 諸事情により変更となる場合があります。

毎月19日は食育の日

今年度も昨年度に引き続き、日本各地の郷土料理や食文化を紹介していきます。

5月は宮崎県の郷土料理「がね」です。

「がね」はある海の生物の名前がなまったものです。さて、何でしょう？答えは給食時の放送でお知らせします。



食べるEnglish☆

いただきます

Looks delicious. Let's eat!

英語の意味は「おいしそうだね、食べよう」となります。日本語の「いただきます」の意味にそのまま当てはまるあいさつはありませんが、家庭によっては感謝のお祈りをしてから食べることがあります。

※ 発音の仕方は、ジェニファー先生に聞いてみましょう！

5月の献立表

村上市立
神納中学校

今月の目標

協力して給食の準備や後片付けをしよう。

日 (曜)	献立名			血や筋肉のもとになる		体の調子を整える		体温や力のもとになる		エネルギー (kcal)
	主食	飲み物	食品群/主な栄養素 副食	1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質	
2 (月)	チキンピラフ ホワイト ソース	牛乳	ツナサラダ 果物(サンフルーツ)	鶏肉 えび ベーコン いんげん豆 ツナ	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	玉ねぎ とうもろこし マッシュルーム きゅうり キャベツ サンプルーツ	米 薄力粉	バター 米油	880
6 (金)	たけのこ ごはん	牛乳	たらの薬味ソース おひたし みそ汁 柏餅	鶏肉 たら うすあげ かつお節 みそ	牛乳 わかめ	にんじん さやえんどう ほうれんそう	たけのこ しんじけ ねぎ えのきたけ しょうが キャベツ	米 じゃがいも 三温糖 片栗粉 上白糖 柏餅	米油 ごま油	821
9 (月)	ごはん	牛乳	ひじき入り玉子焼き 梅おかかあえ じゃがいものそぼろ煮	卵 豚肉 かつお節 大豆	牛乳 ひじき	にんじん さやえんどう	きゅうり キャベツ もやし ねり梅 玉ねぎ こんにゃく しょうが	米 上白糖 片栗粉 三温糖 じゃがいも	米油	837
10 (火)	食パン ピーナッツ クリーム	牛乳	マーマレードチキン アスパラサラダ ふわふわ卵スープ チーズ	鶏肉 ハム 卵	牛乳 チーズ	アスパラガス にんじん ほうれんそう	にんにく マーマレード キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ	食パン 片栗粉 パン粉	ピーナッツクリーム 米油	926
12 (木)	ごはん	牛乳	コーンポテト 切干大根のごまドレッシングサラダ 生揚げの中華煮	いんげん豆 ハム 豚肉 生揚げ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	とうもろこし 桜 切干大根 きゅうり キャベツ たらこ 玉ねぎ しんじけ くらげ	米 三温糖 じゃがいも 片栗粉	バター ごま油 ごま 米油	858
13 (金)	ごはん	牛乳	ししゃもの磯辺揚げ 和風サラダ 孟宗(もうそう)汁	ツナ 生揚げ みそ	牛乳 青のり ししゃも わかめ	にんじん	きゅうり もやし キャベツ たけのこ しんじけ	米 薄力粉 上白糖	米油	847
16 (月)	ごはん	牛乳	コロック 切干大根の焼きそば風 かき玉汁 ビーンズフィッシュ	いんげん豆 豚肉 卵 大豆 ハム 豆腐	牛乳 かたくちいわし	にんじん ピーマン ほうれんそう	玉ねぎ 切干大根 キャベツ もやし えのきたけ	米 薄力粉 じゃがいも パン粉	バター 米油	922
17 (火)	ビビンバ	牛乳	トックク 果物(サンフルーツ)	豚肉 大豆 みそ 千切玉子 牛肉 豆腐	牛乳	にんじん ほうれんそう	ぜんまい もやし しんじけ 大根 ねぎ サンプルーツ	米 三温糖 上白糖 トック	ごま油 ごま 米油	861
18 (水)	ごはん	牛乳	鯖のみそ煮 ごまひたし 沢煮碗 果物(河内晩柑)	さば みそ 豚肉 かまぼこ	牛乳	こまつな にんじん さやえんどう	しょうが きゅうり たけのこ 河内晩柑 えのきたけ ごぼう	米 三温糖 はるさめ	ごま ごま油	817
19 (木)	大麦めん 山菜汁	牛乳	がね こんにゃくサラダ	豚肉 うすあげ なると 豆腐 卵 かまぼこ	牛乳	にんじん	山菜 たらこ えのきたけ ねぎ しょうが こんにゃく ごぼう もやし きゅうり	大麦めん 薄力粉 さつまいも 三温糖 上白糖	米油 ごま油	908
20 (金)	ごはん	牛乳	松風焼き 茎わかめのきんぴら みそ汁	鶏肉 豆腐 みそ 豚肉 卵 うすあげ	牛乳 茎わかめ	にんじん	しょうが こんにゃく 玉ねぎ しんじけ ねぎ メンマ えのきたけ	米 上白糖 じゃがいも	米油 ごま ごま油	776
23 (月)	ごはん	牛乳	いか照り焼き ピリ辛こんにゃく みそ汁 ごまプリン	いか 大豆 みそ	牛乳	にんじん ざいりんげん	れんこん こんにゃく キャベツ 玉ねぎ	米 上白糖 じゃがいも	米油 ごま	796
24 (火)	きなこ 揚げパン	牛乳	ハムと海藻のマリネ ほたてとアスパラのシチュー 果物(サンフルーツ)	きなこ ハム ほたて いんげん豆	牛乳 海藻 生クリーム チーズ	アスパラガス にんじん	キャベツ きゅうり 玉ねぎ とうもろこし サンフルーツ	米粉パン 上白糖 薄力粉 じゃがいも	米油 バター	825
25 (水)	キムタク ごはん	牛乳	切干大根のナムル えび団子とチンゲンサイのスープ アセロラゼリー	ベーコン 錦糸玉子 豆腐 えびすりみ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	白菜キムチ たくあん 切干大根 きゅうり もやし しんじけ ねぎ	米 上白糖	米油 ごま油 ごま	784
26 (木)	ごはん	牛乳	みそカツ たくあんあえ ながものすまし汁	豚肉 卵 みそ 豆腐	牛乳 ながも	にんじん	キャベツ きゅうり たくあん ねぎ えのきたけ	米 薄力粉 パン粉 上白糖	米油 ごま	906
27 (金)	ごはん	牛乳	鮭のみそマヨネーズ焼き ふきの炒め煮 いちごヨーグルト 生揚げと小松菜のすまし汁	さけ みそ うすあげ 生揚げ	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな	ふき たけのこ しいたけ ねぎ こんにゃく	米 上白糖	マヨネーズ 米油	859
30 (月)	ごはん	牛乳	鶏肉と大豆のみそ炒め ミニトマト ワンタンスープ	鶏肉 大豆 みそ 豚肉	牛乳	ピーマン にんじん ミニトマト	しょうが にんにく しんじけ たけのこ 玉ねぎ もやし ねぎ	米 片栗粉 三温糖 ワンタン	米油 ごま油	849
31 (火)	カレーライス	牛乳	豆乳ドレッシングサラダ 果物(河内晩柑)	豚肉 大豆 豆乳	チーズ 牛乳	にんじん アスパラガス	玉ねぎ にんにく しんじけ しょうが キャベツ とうもろこし 河内晩柑	米 じゃがいも	米油 オリーブ油	912

※ 諸事情により、献立・食材等が変更となる場合があります。



今月の予定

- 10日(火)~12日(木) 3年生 修学旅行のため給食なし
- 11日(水) 1・2年生 自主研修のため給食なし