

WEB版

日にち	曜日	こんだて	特定原材料等のアレルギー (表示義務・推奨品目)	血や肉・骨になる食品 主にたんぱく質、カルシウム	熱や力になる食品 主に炭水化物、脂肪	体の調子を整える食品 主にビタミン類(A・C)	お知らせ
7	火	ごはん げんごうコロケック ブロッコリーサラダ 牛乳 やさしいスープ	小麦 鶏肉、りんご、小麦、大豆 豚肉、鶏肉	コロケック、とり肉、ベーコン、牛乳	ごはん、米油	ブロッコリー、にんじん、きゅうり、とうもろこし、キャベツ、玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマン、パセリ	「令和」が印刷されたコロケックです。 5/30
8	水	ごはん さわらごうそやき アスパラのいたためもの 牛乳 えのきとわかめのすましじる	小麦、大豆 大豆、小麦、さば	さわら、さつま揚げ、とうふ、なると、牛乳	ごはん、米油	アスパラ、玉ねぎ、にんじん、えのき、しいたけ、ねぎ	端午の節句 5月5日に行われる節句で、大昔の中国の厄よけの行事と、日本の田植えに関係する女性のお祭り結びついたものといわれています。
9	木	めん ちゅうかめん しゅうまい(小2個、中3個) いんげんのちゅうかサラダ 牛乳 みそラーメン	小麦 豚肉、小麦 大豆、小麦、ごま、りんご、鶏肉、豚肉 豚肉、小麦、ごま、さば、大豆、鶏肉、牛乳、ゼラチン	ぶた肉、しゅうまい、ツナ、ハム、牛乳	ちゅうかめん、米油	キャベツ、にんじん、もやし、ピーマン、いんげん、とうもろこし	
10	金	ごはん たけのごぼん あつやきたまご ほそぎりんごのいために 牛乳 なののはのみそしる	小麦、小麦、鶏肉 卵、大豆、さば 大豆、小麦、さば さば、大豆	油揚げ、とり肉、厚焼玉子、細切り昆布、さつま揚げ、高野豆腐、牛乳	ごはん、糸こんにゃく、米油	細竹、しいたけ、にんじん、なののは、玉ねぎ	
13	月	ごはん むしどうふ もやしのすのもの 牛乳 とんじる	大豆、小麦、鶏肉 大豆、小麦、えび、かに、卵 豚肉、大豆、さば、小麦、ごま	とうふ、とり肉、カニ風味かまぼこ、ぶた肉、高野豆腐、牛乳	ごはん、じゃがいも、糸こんにゃく、米油	しいたけ、えだまめ、もやし、玉ねぎ、にんじん、ごぼう、ねぎ	たけのこ 箸がよく独特なえぐみがあり、汁物やたけのこごはんなどで味わえます。
14	火	ごはん てりやきチキン やさしいカレー たまねぎのみそしる 牛乳 たまねぎのみそしる	大豆、小麦、鶏肉 大豆 大豆、さば、小麦	とり肉、油揚げ、牛乳	ごはん、ふ	にんにく、もやし、キャベツ、にんじん、しめじ、玉ねぎ	
15	水	ごはん あかうおのにつけ 牛乳 キャベツのレモンあえ こうどうふのみそしる	小麦、大豆、鶏肉、ごま 大豆、小麦 さば、大豆	赤魚、ツナ、高野豆腐、わかめ、牛乳	ごはん	キャベツ、きゅうり、レモン、なめこ、ねぎ、にんじん	
16	木	ごはん えだまめフリッター(小2個、中3個) 牛乳 コロコロサラダ きりぼしだいこんのスープ	小麦、大豆 りんご、小麦、大豆 豚肉、鶏肉	枝豆フリッター、ベーコン、牛乳	ごはん、米油	きゅうり、にんじん、ブロッコリー、とうもろこし、だいこん、はくさい	
17	金	ごはん ゆかりごはん にくだんご(1人2個) 牛乳 ほうれんそうのりあえ わかたけのみそしる	鶏肉、豚肉、大豆、小麦、ごま 小麦、大豆、さば さば、大豆	にくだんご、のり、かつおぶし、厚揚げ、わかめ、牛乳	ごはん	ほうれん草、はくさい、にんじん、細竹	◆胸中はまっすぐかな? ◆ひじをついていないかな? 正しい姿勢でかまぼこ!
20	月	ごはん ぶたにくのみそやき 牛乳 フキのいために もやしのみそしる	豚肉、小麦、ごま、さば、大豆 大豆、小麦 大豆、さば	ぶた肉、さつま揚げ、油揚げ、牛乳	ごはん、ごま、糸こんにゃく、米油	ふき、しいたけ、にんじん、もやし、えのき、ねぎ	
21	火	ごはん かにたまご 牛乳 チンゲンサイのちゅうかサラダ ちゅうかスープ	卵、かに、小麦、大豆、鶏肉、りんご、ごま 大豆、小麦、ごま、りんご、鶏肉 牛肉、鶏肉、豚肉、ゼラチン、小麦、大豆、ごま	かに玉、ツナ、ベーコン、牛乳	ごはん	チンゲン菜、だいこん、黄ピーマン、はくさい、ピーマン、にんじん	
22	水	ごはん さけしおやき 牛乳 ねりこみ キャベツのみそしる	小麦 大豆、小麦 さば、大豆	さけ、油揚げ、牛乳	ごはん、さつまいも、こんにゃく、牛乳	にんじん、しいたけ、キャベツ、玉ねぎ、えのき	
23	木	めん うどん 牛乳 チキンみそカツ いんげんのゴマあえ さんさいうどんじる	小麦 鶏肉、小麦、大豆 大豆、小麦、さば、ごま 大豆、小麦、さば、豚肉	ぶた肉、なると、チキンみそカツ、牛乳	うどん、米油、ごま	わらび、ぜんまい、細竹、えのき、にんじん、しいたけ、ねぎ、いんげん、ほうれん草	ねりこみ (青森県の郷土料理) 田植えの時期に豊作を願って食べたり、お祝い事がある時に食べたりしてきました。
24	金	ごはん ポークカレー 牛乳 ふくじんづけ キャベツサラダ	鶏肉、小麦、大豆、豚肉、りんご 小麦、大豆、ごま 豚肉、大豆、卵	ぶた肉、とうにゅう、厚揚げ、ハム	ごはん、じゃがいも、米油	にんじん、玉ねぎ、しょうが、にんにく、福神漬、キャベツ、ブロッコリー、とうもろこし	
27	月	ごはん とうふのやさしいあんかけ 牛乳 なののはのからしあえ ふのみそしる	大豆、小麦、豚肉 小麦、大豆、さば、卵 さば、大豆、小麦	とうふ、ぶた肉、ちくわ、わかめ、牛乳	ごはん、米油、ふ	もやし、はくさい、えのき、玉ねぎ、菜の花、にんじん、しめじ、ねぎ	
28	火	ごはん つくね 牛乳 だいこんとうやどうふのいたためもの はくさいのみそしる	鶏肉、小麦、大豆、豚肉 大豆、小麦 さば、大豆	つくね、高野豆腐、油揚げ、牛乳	ごはん、米油	だいこん、玉ねぎ、小松菜、しいたけ、はくさい、にんじん	
29	水	ごはん しるみさかなのフライ 牛乳 こんにゃくサラダ コンソメスープ	いんご、大豆、小麦 りんご、小麦、大豆 豚肉、鶏肉	白身魚のフライ、ベーコン、牛乳	ごはん、こんにゃくサラダ、じゃがいも	もやし、レタス、きゅうり、玉ねぎ、キャベツ	29日はこんにゃくの日 こんにゃくのたねいもの種える時期であること、「こん(5)にや(2)く(9)」の語呂合わせであることから定められました。
30	木	ごはん チキンマトニ 牛乳 もやしサラダ ジョア ポークシチュー	鶏肉 卵、小麦、ごま、大豆、りんご 鶏肉、豚肉、大豆	とり肉、ツナ、ぶた肉、とうにゅう、牛乳	ごはん、じゃがいも、米油	にんにく、はくさい、とまと、もやし、とうもろこし、きゅうり、ブロッコリー、にんじん、玉ねぎ	
31	金	ごはん やきにくどん 牛乳 こうはくナムル わかめスープ	豚肉、小麦、大豆、りんご 大豆、小麦、ごま 牛肉、鶏肉、豚肉、ゼラチン、小麦、大豆、ごま	ぶた肉、わかめ、ミートボール、牛乳	ごはん、ごま、米油、ごま油	しょうが、にんにく、玉ねぎ、もやし、ピーマン、キャベツ、だいこん、にんじん、しめじ、ねぎ、しいたけ	

1. 材料の都合により、献立が変更になることもありますが、ご了承ください。
2. アレルギー等により使用材料や栄養価を知りたい方は学校へお問い合わせください。
3. ◆は栄養士訪問予定日です。

○特定原材料等について
表示が義務付けられている食品(えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生の7品目)と、表示が推奨されている食品(あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、クルミ、ごま、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチンの20品目)のことをいいます。

食とスポーツ

食事は練習と同じくらいとても大切なものです。栄養のバランスや食事のタイミングなどによって、体の状態が変わってくることもあります。試合で力を出し切れるように、望ましい食事について知り、実践していきましょう。



筋肉・瞬発力をつけたい人	筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を含むものも多いので、とりすぎに注意が必要です。また、丈夫な骨を作るため、カルシウムを含む食品も大切です。	
持久力をつけたい人	エネルギー源の炭水化物を含む食品と、これをエネルギーにかえるのに必要なビタミンB群をとりましょう。また、体の調子をととのえるビタミンCや、貧血予防に役立つ鉄を含む食品も大切です。	

大切なのは栄養バランス
栄養バランスのよい食事はしっかりとした体をつくるために必要です。「これを食べれば強くなる」という食品はないので、いろいろな食品を組み合わせましょう。

