

5月 給食だより



秋田明德館高等学校
平成31年4月26日発行

新学期が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。新しい環境にも少しずつ慣れてきた頃でしょうか。この時期は、緊張がほぐれてほっとすると同時に、疲れの出やすい時期です。

連休明けから、また元気に学校生活を送るためにも、学校のある日はもちろん、休みの日にも朝・昼・夕の3食をしっかりと食べ、健康的な生活リズムを身に付けましょう。

朝ごはんをしっかりと摂りましょう！

～頭と体を目覚めさせる朝ごはん効果～



夜遅くまで勉強を頑張っている皿部生のみなさん、いつもお疲れ様です。しかし、家に帰って夜更かし、そして朝は遅く起きたので朝ごはん抜きという人はいませんか？

朝ごはんは、目覚めたばかりの脳の働きを活発にします。起床時の脳や体はエネルギーが切れた状態です。そのため、しっかりとエネルギー源を補給することが大切になります。

わたしたちの体には、「時計遺伝子」という仕組みがあり、朝ごはんを食べることで1日の活動をスムーズに始めることができるようになります。早寝、早起きをし、朝ごはんをしっかりと摂ることで、気持ちのよい1日のスタートが切れるといいですね。

朝ごはん、何を食べればいいのか？



- ①主食は、炭水化物が多く、エネルギーになります。
- ②主菜は、たんぱく質が多く、体をつくるもとになります。
- ③副菜は、ビタミン、ミネラルが豊富。体の調子を整えます。
- ④汁物は水分を補給する役割があります。また、主食、主菜、副菜で足りない栄養素を補います。

朝ごはんは栄養バランスが大切

①から④をそろえましょう。

③副菜

野菜
果物など



②主菜

魚、肉、卵
大豆製品など



①主食

ごはん、パン
めん類など



④汁物

味噌汁
スープなど





5月分学校給食献立表

秋田明德館高等学校

月	火	水	木	金
		1日	2日	3日
～今月の旬の食材～ 玉ねぎ アスパラガス じゃが芋 にら ごぼう かぶ セロリ キャベツ		新天皇即位の日	国民の休日	憲法記念日
6日	7日	8日	9日	10日
振替休日	振替休業	塩豚丼 椎茸のスープ 大根サラダ 牛乳 678kcal	コッペパン 牛乳 オニオンスープ ハンバーグ ホワイトソース アスパラのガーリックソテー りんごゼリー 700kcal	ごはん 豚汁 ほっけの塩焼き ほうれん草のおひたし 牛乳 785kcal
13日	14日	15日	16日	17日
レタスあんかけチャーハン にらとえのきの中華スープ 揚げ餃子 牛乳 767kcal	ごはん 三つ葉とたまごのすまし汁 赤魚の竜田揚げ ねぎ味噌だれ ごぼうの和風サラダ 牛乳 784kcal	スパゲティミートソース 野菜コンソメスープ かぶのイタリアンサラダ 牛乳 780kcal	ごはん わかめスープ 麻婆豆腐 豆もやし和え 牛乳 795kcal	☆あきたメニュー☆ ごはん 牛乳 とうもろこしと枝豆のスープ 桃豚のBBQソース 舞茸のソテー 829kcal
20日	21日	22日	23日	24日
☆減塩メニュー☆ ごはん 牛乳 チンゲンサイの味噌汁 たらと野菜の黒酢あんかけ 切り干し大根サラダ 塩分約2.2g 817kcal	チキンカレー 福神漬 コールスローサラダ ピーチゼリー 牛乳 991kcal	ごはん 小松菜の味噌汁 肉野菜炒め かぼちゃの煮物 牛乳 690kcal	塩ちゃんぽん麺 しゅうまい 水菜の中華和え 牛乳 830kcal	ごはん さやいんげんと板麩の味噌汁 ポークメンチカツ 茹でキャベツ 野菜のごま和え 牛乳 835kcal
27日	28日	29日	30日	31日
肉うどん キャベツの塩昆布和え 野菜かき揚げ 牛乳 706kcal	☆韓国メニュー☆ ビビンバ丼 岩のりスープ 白菜と鶏ささみのサラダ 牛乳 777kcal	ごはん 春のミネストローネ さけのマスタード焼き じゃが芋とベーコンのソース炒め 牛乳 802kcal	創立記念日 米粉パン 押麦と野菜のスープ 鶏肉のマーマレード焼き ひよこ豆とかぼちゃのサラダ 牛乳 827kcal	

* 予定献立ですので、場合によりメニューを変更することがあります。あらかじめご了承ください。

<食堂からのお願い>

- ・カバンはイスや床の上に置きましょう。
- ・給食を食べる前には食堂内の洗面台で必ず手を洗ってください。
- ・給食のものは食堂内で食べるようにしましょう。牛乳やジャムなど食堂から持ち出すことはできません。
- ・食べ終わった後、床にストローの袋などゴミが落ちていないか確認しましょう。