



令和4年4月28日  
鯖江市東陽中学校

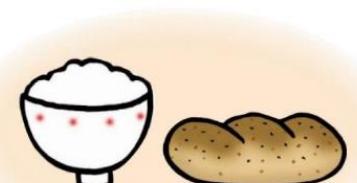
若葉がきらきらと5月のさわやかな風にゆれています。新学期が始まって、はや1ヶ月がたちました。子どもたちは元気に学校生活を送っています。しかし季節の変わり目で、大型連休もあるこの時期は、それまでの緊張がほぐれて疲れが出やすくなったり、休みで生活リズムが崩れたりしてしまうこともあります。疲れをためないよう早寝早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて、毎日元気に登校しましょう。

## 食物繊維、足りていますか？

食物繊維は生活習慣病の予防のためにも、毎日、ぜひ意識してとりたい栄養素です。便秘を予防する、コレステロールの排出を促す、血糖値の急上昇を抑えるなどのはたらきがあります。食物繊維の多い、穀類、野菜や果物などの食材を積極的にとるようにしましょう。

### 主食でとる

日本人の食物繊維の摂取量が減った理由の1つに、主食が白米や、精白した小麦粉で作られたパンに替わったことがあげられています。お米に雑穀を混ぜたり、全粒粉入りのパンを取り入れたりすると、毎日の食物繊維の摂取量を効率よく増やすことができます。



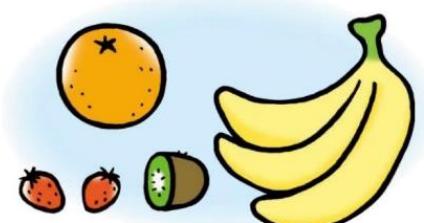
### おかずでとる

食物繊維が多く含まれる野菜、豆類、いも、海藻などの食材をおかずとして毎日食事にとり入れましょう。調理法では煮物や炒め物、みそ汁やスープの具にするとたっぷりとれますよ。



### 果物でとる

果物にも食物繊維が豊富です。調理の手間がかからないため朝食にもとり入れやすい食材です。しかし糖分も多いので、果物だけをたくさん食べるのはあまりよくありません。デザートとして1日200g(りんご1個、みかん2個くらい)ほどを目安にしましょう。



# 5月献立



東陽中学校  
スクールランチ

| 月  | 火   | 水  | 木  | 金  |
|--|---|--|--|--|
| 2 歯っぴー献立   | 3 憲法記念日   | 4 みどりの日  | 5 こどもの日  | 6  |
| ☆打ち豆の味噌汁<br>★カレーコロッケ<br>プロッコリーごま和え<br>カップグラタン<br>小松菜とベーコンのソテー<br>竹の子の土佐煮<br>柏餅 | E 365kcal P 15.2g<br>食塩 3.8g F 19.0g  | 5日は「こどもの日」<br>2日に柏餅が付くよ  |  | ☆コーンスープ<br>★ソースメンチカツ<br>青じそとツナのスパゲティ<br>ひじきとレンコンのサラダ<br>枝豆がんも煮             |
|  |   |  |  | E 438kcal P 17.4g<br>食塩 3.3g F 22.4g                                       |
| 9  | 10  | 11   | 12   | 13 校外学習  |
| ☆けんちんすまし汁<br>★クリーミーコロッケ<br>塩焼きそば<br>じゃが芋のそぼろ煮<br>法蓮草ソテー<br>厚焼き玉子               | ☆豚汁<br>★鰯の南部焼き<br>かぼちゃの天ぷら<br>こんにゃくとちくわの炒り煮<br>チンゲン菜の磯部和え<br>パイン缶詰          | ☆塩ラーメンスープ<br>★鶏肉の竜田揚げ<br>揚げシウマイ<br>ラーメン・なると<br>切干大根のサラダ<br>プロッコリーしらす和え | ☆味噌汁(キャベツ・さつま揚げ)<br>★手作りソースチキンカツ<br>ツイストマカロニサラダ<br>手作りうの花<br>小松菜のかつお和え |  |
| E 369kcal P 14.6g<br>食塩 3.7g F 18.0g   | E 381kcal P 24.7g<br>食塩 2.7g F 21.6g  | E 389kcal P 13.4g<br>食塩 4.1g F 19.5g                                   | E 362kcal P 19.8g<br>食塩 2.9g F 19.7g                                   |  |
| 16   | 17  | 18   | 19 アイアン献立  | 20   |
| ☆味噌汁(豆腐・じゃが芋)<br>★ソースハムカツ<br>大根とひじきの炒り煮<br>シェルマカロニサラダ<br>法蓮草のナムル               | ☆すまし汁(花麺・ワカメ)<br>★白身魚の天ぷら<br>野菜かき揚げ・天つゆ<br>高野豆腐の玉子とじ<br>ボテキバサラダ<br>フルーツカクテル | ☆ミネストローネ<br>★鶏肉のスパイス焼き<br>和風きのこスパゲティ<br>じゃが芋と角天の煮物<br>アスパラソテー          | ☆玉子の中華スープ<br>★肉団子の酢豚風<br>厚揚げと竹の子の煮物<br>チャブチエ風炒め<br>ほたて風フライ             | ☆クリームシチュー<br>★プレーンオムレツ<br>コールスローサラダ<br>切干と打ち豆の旨煮<br>オレンジ                   |
| E 402kcal P 13.2g<br>食塩 3.7g F 21.8g   | E 327kcal P 17.0g<br>食塩 2.5g F 15.9g  | E 388kcal P 24.4g<br>食塩 3.7g F 19.8g                                   | E 439kcal P 18.0g<br>食塩 3.4g F 23.3g                                   | E 377kcal P 15.6g<br>食塩 3.5g F 18.9g                                       |
| 23   | 24  | 25   | 26   | 27   |
| ☆味噌汁(麺・玉ねぎ)<br>★あじの照り焼き<br>かに力マの天ぷら<br>ソース焼きそば<br>切干大根とじゃが芋の煮物<br>菜の花の辛し和え     | ☆にゅうめん汁<br>★鶏肉の磯部揚げ<br>そうめん・刻みアゲ煮・法蓮草<br>さつま揚げの金平<br>ワカメと枝豆の生姜和え            | ☆ワンタンワカメスープ<br>★豚肉と野菜の焼き肉風炒め<br>新じゃがの揚げ煮<br>大豆サラダ<br>ナタデココフルーツ         | ☆麻婆豆腐<br>★たっぷりベーコンフライ<br>中華風春雨サラダ<br>小松菜とイカの塩炒め<br>オレンジ                | ☆ポタージュスープ<br>★ハンバーグトマトソースかけ<br>フライドポテト<br>カレーマカロニソテー<br>プロッコリーサラダ<br>玉子ロール |
| E 405kcal P 22.7g<br>食塩 3.6g F 14.6g   | E 384kcal P 20.8g<br>食塩 3.7g F 19.4g  | E 426kcal P 16.4g<br>食塩 2.9g F 22.6g                                   | E 373kcal P 15.9g<br>食塩 2.9g F 21.3g                                   | E 387kcal P 17.7g<br>食塩 3.5g F 21.7g                                       |
| 30   | 31  |  |  |  |
| ☆若竹汁<br>★鰯のみぞれ煮<br>オクラの煮付け<br>ジャーマンポテト<br>豚しゃぶサラダ<br>黄桃缶詰                      | ☆豆腐の中華スープ<br>★ハ宝菜<br>揚げギョウザ<br>南瓜とがんものの煮物<br>もやしのナムル                        | <5月の平均栄養価><br>エネルギー 391kcal<br>たんぱく質 18.1g<br>脂質 20.3g<br>食塩 3.3g      |  |  |
| E 431kcal P 24.0g<br>食塩 3.4g F 25.1g   | E 386kcal P 17.1g<br>食塩 3.1g F 21.9g  |  |  |  |

☆★は保温のメニューです。

E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質