



5月ランチタイム①



東金市立東中学校

日	牛乳	献立名	主に体の組織をつくる食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーになる食品		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
			1群 肉・魚・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 米・パン・麺 芋・砂糖	6群 油脂				
1月	○	たけのこご飯 コーンコロッケ ごま酢和え すまし汁 はちみつレモンゼリー	豚肉、油揚げ 牛乳		たけのこ、枝豆 コーン キャベツ、もやし、人参、きゅうり		ご飯、砂糖、油 小麦粉、パン粉、揚げ油 ごま、砂糖	793	28.7	27.1	4.0	
2月	○	★ 八十八夜献立 ★ 八十八夜は立春から数えて88日目にあたる日で、春から夏に移り変わる節目の日です。「夏も近づく八十八夜〜♪」 じゃこ青菜ご飯 鶏肉の照り焼き 切り干し大根のツナサラダ つみれ汁 お茶プリン	しらす 鶏肉 ツナ 豚肉、いわしつみれ、油揚げ、味噌 豆乳	青菜 生姜 きゅうり、切干大根 大根、人参、玉ねぎ、長ねぎ		ご飯、ごま 砂糖 砂糖 砂糖	861	35.7	26.0	4.0		
3月	水	憲法記念日										
4月	木	みどりの日										
5月	金	こどもの日										
8月	○	こどもの日献立 5月5日はこどもの日です。昔は「端午の節句」として、鯉のぼりや武者人形を飾り、しょうぶ湯につかって子供の成長を祝います。 ピラフ 鯉のぼりハンバーグ シーザーサラダ ミネストローネ こどもの日ゼリー	鶏肉 鶏肉、豚肉 ハム、チーズ ベーコン、チーズ、大豆 豆乳	玉ねぎ、グリーンピース、人参 玉ねぎ 人参、キャベツ、きゅうり 玉ねぎ、キャベツ、人参、コーン、トマト、パセリ りんご、レモン		ご飯、バター 砂糖 クルトン マカロニ、油 砂糖	841	29.7	24.7	2.7		
9月	○	カレーライス ショウロンボウ こんにゃくサラダ	豚肉、チーズ、白花生、卵脂粉乳 豚肉、鶏肉、ひじき 鶏肉	生姜、人参、玉ねぎ キャベツ、玉ねぎ、生姜 きゅうり、人参、キャベツ		ご飯、じゃがいも、カレーパウダー、油 皮 ごま油、砂糖	888	29.8	23.1	2.6		
10月	○	ソフト麺ミートソース ツナサラダ フルーツヨーグルト	豚肉、チーズ ツナ ヨーグルト	人参、玉ねぎ、マッシュルーム、パセリ、トマト キャベツ、ブロッコリー、人参 パイナップル、黄桃、みかん、りんご		麺、砂糖、米粉、マーガリン ごま 砂糖	803	30.2	22.7	2.9		
11月	○	ご飯 いわしのみぞれ煮 罫 ブロッコリーのおかか和え 厚揚げのそぼろ煮	いわし かつお節 豚肉、厚揚げ	大根、しょうが ブロッコリー 人参、玉ねぎ、グリーンピース		ご飯 砂糖、でん粉 ごま油、砂糖、油	803	37.3	26.3	1.2		
12月	○	わかめご飯 鶏肉のから揚げ ナムル 豚汁	わかめ 鶏肉 ハム 豚肉、豆腐、味噌	生姜 小松菜、人参、もやし、キャベツ 大根、人参、玉ねぎ、ごぼう、長ねぎ		ご飯 でん粉、揚げ油 ごま油、ごま	848	36.2	25.8	3.1		
15月	○	麦ご飯 春巻き ハムサラダ 麻婆豆腐	豚肉、ひじき ハム 豚肉、鶏肉、豆腐	キャベツ、玉ねぎ、人参、長ねぎ キャベツ、きゅうり、人参 玉ねぎ、人参、長ねぎ、にら、たけのこ、味噌		ご飯 春巻きの皮、揚げ油 ごま 砂糖、ごま油	887	31.0	28.7	3.2		
16月	○	ご飯 さばの西京焼き 罫 コーンサラダ 肉じゃが	さば、味噌 豚肉	キャベツ、きゅうり、人参、コーン 人参、玉ねぎ、いんげん		ご飯 砂糖 ごま じゃがいも、砂糖、油	856	29.4	26.9	1.8		
17月	○	コッペパン いちごジャム 鶏肉のオーロラソース焼き ポイルキャベツ ABCスープ ヨーグルト	鶏肉、味噌 ベーコン、大豆 ヨーグルト	いちご 生姜、人参 キャベツ、人参、コーン、青じそ キャベツ、人参、玉ねぎ、パセリ		パン、砂糖 じゃがいも、マカロニ、油	848	37.9	27.7	3.6		
18月	○	ハヤシライス 焼売 海藻サラダ	豚肉、チーズ 豚肉 海藻	人参、玉ねぎ、しめじ、マッシュルーム 玉ねぎ キャベツ、きゅうり、人参		ご飯、じゃがいも、ルー、油 焼売の皮 ごま	845	27.6	24.3	2.6		
19月	○	☆ 食育の日献立 「東金市でとれる食材を食べよう！」 ☆ 五目うどん(市内産小麦使用) さつまいものかき揚げ 磯香和え 麦芽ゼリー	豚肉、うすらの卵、油揚げ、なると オキアミ のり 乳	小松菜、人参、玉ねぎ、えのき 玉ねぎ、人参、三つ葉 ほうれん草、人参、もやし		麺 さつまいも、小麦粉、でん粉、揚げ油 砂糖	816	27.0	38.5	3.4		
※都合により献立を変更する場合があります。 ※罫マークは、初めて登場する献立です。									今月の平均			
									844kcal	15%	29%	2.9g
									学校給食摂取基準(12歳~14歳)			
									830kcal	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5g未満

~お知らせ~

- ・1・2年生は21日(日)はお弁当の準備をお願いします。
- ・3年生は21日(日)~23日(火)は修学旅行のため、給食はありません。
- ・1年生は23日(火)は校外学習のため、給食はありません。
- ・2年生は29日(月)~31日(水)はグリーンスクールのため、給食はありません。

あざぎはんの3つのスイッチ



5月ランチタイム②



東金市立東中学校

日	牛乳	献立名	主に体の組織をつくる食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーになる食品		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					
			肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・麺 芋・砂糖	油脂					
21日		1・2年生はお弁当の準備をお願いします											
22月	○	豚肉丼 おからコロッケ ほうれん草のごま和え	豚肉 おから	生姜、玉ねぎ、人参、グリーンピース 人参、長ねぎ、椎茸 ほうれん草、人参、もやし	ご飯、砂糖、油 じゃがいも、パン粉、小麦粉、揚げ油 ごま	873	30.1	28.8	2.1				
23火	○	キムチチャーハン 焼き餃子 ごぼうサラダ ビーフン野菜スープ 黒ごまプリン	豚肉 鶏肉 牛乳	人参、もやし、コーン、長ねぎ、キムチ キャベツ、生姜、長ねぎ、にら ごぼう、人参、きゅうり 生姜、人参、玉ねぎ、にら、椎茸、きくらげ	ご飯、ごま油、ごま 皮 ごま ビーフン、油 黒ごま	822	28.3	18.0	2.9				
24水		振替休業日											
25木	○	ツナコーントースト きびなごカリカリフライ フレンチサラダ 春雨スープ	ツナ、チーズ きびなご 豚肉	コーン キャベツ、きゅうり、人参、玉ねぎ 生姜、人参、玉ねぎ、もやし、にら、椎茸、きくらげ	パン、マヨネーズ じゃがいも、でん粉、揚げ油 春雨	807	28.4	36.3	2.9				
26金	○	麦ご飯 鶏バジルレモン焼き きんぴらごぼう 味噌キムチスープ	鶏肉 豚肉、豆腐、味噌	生姜 レモン ごぼう、人参 玉ねぎ、人参、もやし、キムチ、にら、きくらげ	ご飯 砂糖、ごま、油、ごま油 油	819	35.0	25.4	2.5				
29月	○	鶏そぼろご飯 いかチリフライ 五色和え ワンタンスープ	鶏肉 いか かにかま 豚肉	生姜 玉ねぎ、長ねぎ 小松菜、もやし、人参、コーン 生姜、人参、玉ねぎ、キャベツ、にら	ご飯、砂糖、油 揚げ油 ごま油 ワンタン、油	867	32.6	30.5	3.1				
30火	○	チキンクリームライス 肉団子甘酢あん コールスローサラダ コービー牛乳プリン ㊦	鶏肉、ベーコン、チーズ、牛乳、生クリーム 鶏肉 牛乳	人参、玉ねぎ、大根、しめじ、パセリ 玉ねぎ キャベツ、きゅうり、人参、玉ねぎ	ご飯、バター、ホワイトルウ、油 砂糖	880	32.9	27.3	2.9				
31水	○	ドライカレー あじマスタードパン粉焼き ひじきツナサラダ	豚肉、ベーコン、大豆 あじ ひじき、ツナ	生姜、人参、玉ねぎ、マッシュルーム 玉ねぎ、パセリ キャベツ、フロッキー、人参	ご飯、油 エッグフリーマヨネーズ、パン粉、揚げ油 ごま	879	39.5	26.7	2.8				
※都合により献立を変更する場合があります。 ※㊦マークは、初めて登場する献立です。			今月の平均					844kcal	15%	29%	2.9g		
			学校給食摂取基準（12歳～14歳）					830kcal	エネルギーの 13～20%	エネルギーの 20～30%	2.5g未満		

5月給食だより

水分補給をしよう！

毎月19日は
食育の日

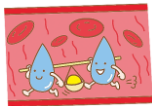
水は体内でこんな働きをしています

体内の水はおもに下の3つのはたらきをします。

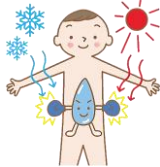
体内の生化学反応
に関わる



栄養素や老廃物を
運ぶ



体温調節



水の必要量は？

- 失われる水分：1日当たり約2.5L
尿や便、汗として排出、また呼吸や皮膚から自然に蒸発されます。
- 摂取する水分：食べ物から約1L。代謝される時に生成される水分が約0.3L、残りの1.2Lを飲料水として必要となります。

※スポーツなどをしたくさん汗をかいた時※

運動前後の体重差が汗の量になり、減った量（発汗量）の7～8割程度の補給が目安となります。日ごろから自分の体重を計測し、汗の量に見合った水分補給を心がけておくとよいでしょう。



こまめに水分補給を

- ・1%失われるとどのの渴きを感じる
- ・2%失われるとめまいや吐き気、食欲減退
- ・10～12%失われると筋肉のけいれんや意識の混乱
- ・20%失われると生命の危機が及び

どのの渴きを感じたときは、すでに脱水が始まっている状態

のどが渴く前に水を飲むのが望ましいです。

ポイント① 水分補給のタイミング

起床時、運動時、入浴時、就寝前といったタイミングで、意識してこまめに水分補給をしましょう。

ポイント② スポーツドリンクでの水分補給

スポーツドリンクは、よほど汗をかいたときには適していますが、糖分や塩分もあるため、日常ならば水やカフェインを含まない麦茶で十分です。

急に暑くなる日に気をつける

人間が上手に発汗できるようになるには、暑さへの慣れが必要です。

- ・3～4日暑さが続く→汗がより早くから出るようになる。
体温の上昇を防ぐのが上手になる。
- ・3～4週間経過→汗にむだな塩分を出さないようになる。

暑熱順化

急に暑くなった日は、まだ体が暑さに慣れていないため、熱中症になるリスクが高くなります。暑いときは無理をせず、日陰や涼しいところで適宜休んだり、衣服の調整をしたりして徐々に暑さになれるように工夫しましょう。