

5月予定献立表

日	曜日	牛乳	料理名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギー たんぱく質 脂質
1	金	○	豚菜飯 きびなごのカレー揚げ ちくわぶ汁 小倉抹茶プリン 	豚肉 牛乳 きびなご 鶏肉 アガー 小豆	しょうが こまつな にんにく だいこん にんじん ねぎ	米 大麦 米粉 薄力粉 揚げ油 じゃがいも ちくわぶ 砂糖	739 kcal 28.2 g 27.2 g
7	木	○	ピリ辛みそうどん 大豆しゃりしゃり りんごとヨーグルトのケーキ 5/2は八十八夜、 5月は新茶の季節です。	鶏肉 味噌 わかめ 牛乳 大豆 青のり たまご ギリシャヨーグルト スキムミルク	しょうが 玉葱 にんじん だいこん 干し椎茸 ながねぎ こまつな りんご缶	うどん つきこんにやく 片栗粉 揚げ油 バター 砂糖 薄力粉	748 kcal 26.6 g 33.9 g
8	金	○	麦ご飯 鶏のから揚げ 野菜の赤みそ和え 根菜のごま汁	牛乳 鶏肉 赤みそ 白みそ	しょうが にんにく キャベツ にんじん きゅうり こまつな 玉葱 だいこん	米 大麦 片栗粉 薄力粉 揚げ油 ごま油 砂糖 油 じゃがいも 白ねりごま 白すりごま	745 kcal 27.2 g 33.8 g
11	月	○	ご飯 さわらの西京焼き じゃがいもの土佐煮 かきたま汁	牛乳 さわら 西京みそ 白みそ かつお節 鶏肉 木綿豆腐 たまご	にんじん えのきだけ ながねぎ こまつな	米 三温糖 油 じゃがいも 片栗粉	700 kcal 35.8 g 25.8 g
12	火	○	フレンチトースト チリコンカン コールスローサラダ カラマンダリン	牛乳 たまご ベーコン 豚肉 炒り大豆	玉葱 にんじん トマト缶 トマトピューレ マッシュルーム トマトケチャップ クリンピース きゅうり キャベツ ホールコーン カラマンダリン	食パン 砂糖 バター 油 じゃがいも	812 kcal 34.4 g 36.7 g
13	水	○	ご飯 いかのかりん揚げ 鶏肉入りさっぱりサラダ じゃがいもと卵のみそ汁	牛乳 いか 鶏肉 たまご 味噌 白みそ	しょうが きゅうり もやし にんじん 玉葱 こまつな	米 片栗粉 米粉 揚げ油 砂糖 じゃがいも	718 kcal 34.7 g 25.7 g
14	木	○	麻婆豆腐丼 カリカリワントンサラダ スナックパン 	豚ひき肉 牛肉 大豆ミート 赤みそ 絹ごし豆腐 牛乳	にんにく しょうが にんじん ねぎ 干し椎茸 だけのこ いら キャベツ きゅうり パインアップル	米 大麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油 三温糖 ワントンの皮 揚げ油	763 kcal 28.4 g 29.0 g
15	金	○	スパゲティナポリタン ひよこ豆サラダ 明日葉チーズケーキ	豚肉 ベーコン 粉チーズ 牛乳 ひよこ豆 クリームチーズ たまご 生クリーム	しょうが にんにく セロリ にんじん 玉葱 マッシュルーム トマトケチャップ トマトピューレ トマト缶 ピーマン キャベツ きゅうり あしたば レモン	スパゲッティ オリーブ油 三温糖 油 砂糖 薄力粉	789 kcal 29.7 g 36.0 g
18	月	○	深川めし 擬製豆腐 白玉汁 デコボン	油揚げ あさり 牛乳 鶏ひき肉 押し豆腐 たまご 鶏肉	ごぼう にんじん しょうが 干し椎茸 ほうれんそう だいこん こまつな ながねぎ デコボン	米 発芽玄米 三温糖 油 ごま油 じゃがいも 白玉団子	753 kcal 35.1 g 28.3 g
19	火	○	わかめご飯 鮭の塩こうじ焼き じゃがいものきんぴら炒め 豆乳汁	炊き込みわかめ 牛乳 白みそ 生鮭 鶏肉 生揚げ 味噌 いんげん豆ペースト 豆乳	にんじん ごぼう だいこん えのきだけ こまつな	米 大麦 じゃがいも 揚げ油 油 砂糖 白ごま こんにやく	711 kcal 36.6 g 23.3 g
20	水	○	ハニチーズトースト トマトシチュー ツナサラダ アンデスメロン 	チーズ 牛乳 鶏肉 いんげん豆ペースト レタスマめ まぐろ缶詰 わかめ	にんにく しょうが 玉葱 にんじん トマトピューレ トマトケチャップ トマト缶 こまつな キャベツ きゅうり メロン	食パン マーガリン 砂糖 はちみつ 油 じゃがいも 薄力粉 バター	735 kcal 29.2 g 38.7 g
21	木	○	ご飯 大豆ふりかけ 肉じゃが しらすとわかめの酢の物	牛乳 炒り大豆 かつお節 青のり 豚肉 わかめ しらす干し	玉葱 にんじん さやいんげん きゅうり もやし 河内晩柑	米 しらす 三温糖 じゃがいも 砂糖	700 kcal 28.3 g 20.6 g
22	金	○	ご飯 鯖のピリ辛焼き 野菜のごま和え けんちん汁	牛乳 さば 鶏肉 油揚げ 木綿豆腐	しょうが キャベツ にんじん もやし こまつな だいこん ごぼう ながねぎ	米 三温糖 白すりごま 白ねりごま 油 砂糖 じゃがいも こんにやく	717 kcal 33.5 g 33.5 g
25	月	○	豚キムチ丼 卵スープ  カワチハンカン 河内晩柑 今週末は体育祭！ ごはんをしっかり 食べて体力をつけよう。	豚肉 牛乳 わかめ たまご	にんにく しめじ にんじん 玉葱 白菜キムチ いら ホールコーン チンゲンサイ ねぎ 河内晩柑	米 大麦 ごま油 三温糖 片栗粉	730 kcal 29.9 g 26.0 g
26	火	○	セサミトースト ミネストローネ 枝豆とマカロニのサラダ	牛乳 ベーコン 豚肉 いんげんまめ 粉チーズ	にんにく 玉葱 セロリ にんじん マッシュルーム トマト缶 トマトケチャップ えだまめ きゅうり キャベツ	食パン マーガリン 白ねりごま 白すりごま はちみつ 砂糖 油 じゃがいも マカロニ 三温糖	702 kcal 26.0 g 39.9 g
27	水	○	ジャージャー麺 フルーツポンチ	豚ひき肉 大豆ミート ハチ味噌 味噌 牛乳	しょうが にんにく 玉葱 ながねぎ にんじん 干し椎茸 もやし きゅうり かん缶 黄桃缶 パイン缶 アロエ	中華めん 油 三温糖 片栗粉 砂糖 白玉団子	765 kcal 35.1 g 19.3 g
28	木	○	ご飯 めかじきのケチャップ和え ポテトとさやいんげんのサラダ 丸ごとわかめスープ 	牛乳 めかじき 鶏肉 木綿豆腐 たまご わかめ くさわかめ めかじきわかめ	しょうが トマトペースト トマトピューレ トマトケチャップ キャベツ きゅうり さやいんげん 玉葱 にんじん ながねぎ	米 片栗粉 米粉 揚げ油 砂糖 じゃがいも 三温糖 ごま油	733 kcal 34.7 g 28.7 g
29	金	○	代々木特製チキンカレーライス ひじきと大豆のサラダ すいか	鶏肉 レンズまめ 牛乳 干しひじき 大豆	にんにく しょうが セロリ 冷凍オニオンソテー 玉葱 にんじん トマトピューレ きゅうり キャベツ すいか	米 大麦 バター 薄力粉 じゃがいも ごま油 砂糖	800 kcal 25.0 g 27.2 g

※都合により、献立が変更になる場合があります。
※5/18～5/20は修学旅行のため、3年生の給食はありません。

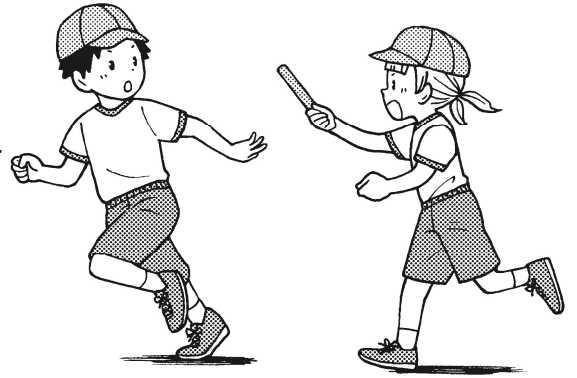
給食だより 5月

令和8年4月30日
渋谷区立代々木中学校

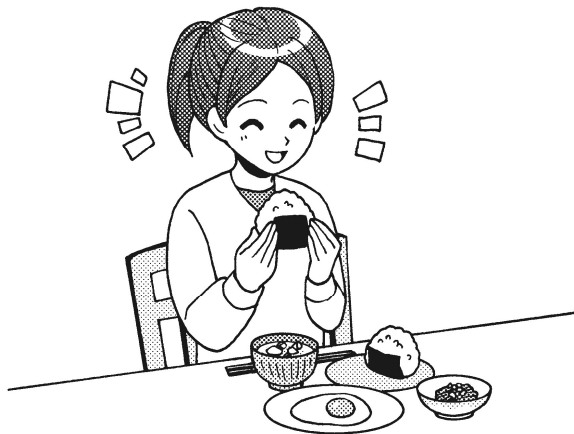
しっかり食べて元気にスポーツ！

私たちは、食べ物を食べることで、活動するためのエネルギーや栄養素を補給しています。そのため、体育祭や部活動の試合など、練習通りに元気に体を動かせるようにするためには、1日3食を規則正しく食べることが大切です。

本番で練習の成果を十分に発揮するために、しっかりと食べましょう！



運動前も後も、バランスよく食べることが大切！



体育祭や部活動など、運動量が増えた時でも、主食、主菜、副菜がそろった栄養バランスのよい食事が大切です。

そのうえで、前日や当日の朝には、エネルギー源になるごはんやパンなどの主食を多めにとります。また、揚げ物などの脂質の多いものや、すしや刺身などの生ものは控えます。

運動後は胃も疲れている場合があるので、なるべく消化のよいものにします。

こまめに水分補給をしよう

熱中症は、体がまだ暑さに慣れていない5月ごろから発生しています。体の中の水分が不足すると、熱中症を起こしやすくなるため、水分補給が大切です。

のどがかわく前に、こまめにとることが水分補給のポイントです。ふだんは水や麦茶などが適していますが、運動量が多い時や大量に汗をかく時は、塩分入りの飲料やスポーツドリンクがおすすめです。

