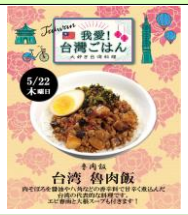
School Lunch 2025.5 ①

	＜イベント情報＞	5月1日 （木）	5月2日 （金）
メイン		肉うどん 焼きおにぎり 546kcal 食塩相当量6.2g 野菜30g 小麦	青椒肉絲風挽肉炒め ブロッコリーのコチジャン和え 300kcal 食塩相当量3.0g 野菜213g 小麦
主食		めんの日	ライス 376kcal 食塩相当量 0g 野菜 0g
汁 / その他	今月は台湾フェアです！食育メニューはキムチ、ヨーグルトを取り上げています♪	フルーツポンチ 36kcal 食塩相当量0 g 野菜0g	中華スープ（人参・ワカメ） 15kcal 食塩相当量0.7g 野菜15g 小麦

	5月5日 （月）	5月6日 （火）	5月7日 （水）	5月8日 （木）	5月9日 （金）
メイン	こどもの日	振替休日	みそカツ丼 小松菜とコーンのソテー 777kcal 食塩相当量 3.9g 野菜90g 卵・乳・小麦	親子丼 ひじきとチーズのサラダ 727kcal 食塩相当量2.8g 野菜127g 卵・乳・小麦	豚キムチ炒め 食育メニュー シューマイ 274kcal 食塩相当量 4.2g 野136g 乳・小麦・かに
主食					ライス 376kcal 食塩相当量 0g 野菜 0g
汁 / その他			清汁（干椎茸・とろろ） 11kcal 食塩相当量0.5 g 野菜6g 小麦	味噌汁（豆腐・インゲン） 21kcal 食塩相当量 0.5g 野菜5g	中華スープ（青梗菜・コーン） 16kcal 食塩相当量 0.7g 野菜16g 小麦

	5月12日 （月）	5月13日 （火）	5月14日 （水）	5月15日 （木）	5月16日 （金）
メイン	サバのみぞれ煮 がんもどき 455kcal 食塩相当量2.3g 野菜 81g 乳・小麦	麻婆豆腐 肉まん 273kcal 食塩相当量 3.1g 野菜4g 小麦	豚ニラ丼 揚げ餃子 659kcal 食塩相当量 1.9g 野菜132g 小麦	ロールキャベツ 食育メニュー ヨーグルトイチゴソース 215kcal 食塩相当量 3.4g 野菜188g 卵・乳・小麦	排骨飯 パイナップル 721kcal 食塩相当量 2.3g 野菜50g 卵・小麦
主食	ライス 376kcal 食塩相当量 0g 野菜 0g	押麦ごはん 374kcal 食塩相当量 0g 野菜 0g		ライス 376kcal 食塩相当量 0g 野菜 0g	
汁 / その他	味噌汁（わかめ・もやし） 15kcal 食塩相当量0.6 g 野菜13 g	中華スープ（玉葱・人参） 16kcal 食塩相当量0.7 g 野菜15g 小麦	中華スープ（卵・干椎茸） 24kcal 食塩相当量0.6g 野菜3g 卵・小麦	コンソメスープ（クルトン・ほうれん草） 10kcal 食塩相当量1.0 g 野菜10g 乳・小麦	台湾式アサリと大根スープ 9kcal 食塩相当量0.7 g 野菜10g 小麦

School Lunch 2025.5 ②

	5月19日 （月）	5月20日 （火）	5月21日 （水）	5月22日 （木）	5月23日 （金）
メイン	ハンバーグチーズソース ゴボウとレンコンの明太マヨサラダ 559kcal 食塩相当量 2.3g 野菜120g 卵・乳・小麦	イカと玉子の甘酢炒め ザーサイと大根のピリ辛和え 514kcal 食塩相当量3.6 g 野菜133g 卵・小麦	クッパ リンゴデニッシュ 668kcal 食塩相当量2.1g 野菜45g 卵・乳・小麦	ルーローハン 台湾式香味エビ春雨 860kcal 食塩相当量3.8 g 野菜111g 卵・小麦・エビ	玉葱和風パスタ ベーコンポテト 578kcal 食塩相当量 2.4g 野菜177g 卵・乳・小麦
主食	ライス 376kcal 食塩相当量 0g 野菜 0g	ライス 376kcal 食塩相当量 0g 野菜 0g			めんの日
汁 / その他	コンソメスープ（ミックスベジ・玉葱） 16kcal 食塩相当量1.0g 野菜15 g 乳・小麦	中華スープ（長ネギ・わかめ） 13kcal 食塩相当量 0.8g 野菜11g 小麦	三色ナムル 42kcal 食塩相当量 0.9g 野菜56g	台湾式大根スープ 9kcal 食塩相当量 0.8g 野菜21g 小麦	わかめスープ 14kcal 食塩相当量0.7 g 野菜16g 小麦

	5月26日 （月）	5月27日 （火）	5月28日 （水）	5月29日 （木）	5月30日 （金）
メイン	コンビフライトマトソース マカロニサラダ 461kcal 食塩相当量 1.9g 野菜55g 卵・乳・小麦	エッグカレー 海藻サラダ 751kcal 食塩相当量4.0g 野菜112g 卵・乳・小麦	台湾風ラーメン ゴマ団子 599kcal 食塩相当量6.7g 野菜45g 卵・小麦	揚げ鶏の甘酢香味ダレ 春雨のカレー炒め 693kcal 食塩相当量3.2g 野菜108g 卵・乳・小麦	豚肉の生姜焼き カボチャのそぼろあん 409kcal 食塩相当量2.2g 野菜160g 小麦
主食	ライス 376kcal 食塩相当量 0g 野菜 0g	カレーの日	めんの日	ライス 376kcal 食塩相当量 0g 野菜 0g	ライス 376kcal 食塩相当量 0g 野菜 0g
汁 / その他	味噌汁（玉麸・人参） 18kcal 食塩相当量0.5 g 野菜10 g 小麦	コンソメスープ（パプリカ・コーン） 13kcal 食塩相当量 1.4g 野菜20g 小麦	タピオカココナッツ 61kcal 食塩相当量 0g 野菜10 g 乳	中華スープ（もずく・コーン） 19kcal 食塩相当量 0.7g 野菜13g 小麦	味噌汁（油揚・もやし） 32kcal 食塩相当量 0.5g 野菜8 g

Information

メニュー名
Kcal 食塩相当量 野菜量
小麦・卵・乳

※野菜総量には、果実・いも・きのこ類を含んでいます。
野菜を食べる事により、肌ツヤがよくなったり・疲れにくくなったり、イライラすることも軽減します。
好きではないから食べないのではなく、まずは1口食べてみるなど、少しでも食べられる努力をしましょう！

Green House

アレルギーの原因となることが知られている食品のうち、特に発症数や重篤度の高い8品目（小麦・卵・乳・エビ・カニ・落花生・そば・くるみ）について赤字で表示しています。
※仕入れ等の都合上、やむを得ず食材を変更する場合があります。当日、食堂内のアレルギー表示もご確認頂けますようよろしくお願い致します。

5月 食育だより

2025年５月発行

Green House

新緑のさわやかな季節となりましたね♪
新学期が始まり、１ヶ月が過ぎましたが、新しいクラスには慣れましたか？
５月は今まで緊張していた分、疲れが出てきたり体調を崩しやすい時期になります。
毎日元気に過ごせるように、バランスのとれた食事と規則正しい生活を心がけましょう。

食べ物で五月病対策をしよう！

【五月病とは？】

病気ではなく、ストレスや疲労が原因でなんとなく体調が悪い、
学校に行きたくない、といった軽いうつ病のよう症状が現れます。

【五月病になりやすいタイプ】

- 几帳面
- 内向的
- 責任感が強い
- 完璧主義
- 周りを気にする
- 真面目

【幸せホルモンセロトニンを増やそう！】

五月病の原因のひとつに、体内のセロトニン不足があります。
このセロトニンは別名「幸せホルモン」とも呼ばれ、
心身の安定や心の安らぎに関与しています。

【セロトニンを増やす食べ物】

① 乳製品

②大豆製品

③魚類（特に赤身）

④ナッツ類

⑤その他

骨の働きを知っていますか？

骨が体全体をしっかり支えていることは誰でも知っていると思いますが、
そのほかにも次のような大切な働きをしています。
今のうちから骨の健康に良い食事を心がけることが大切です。

～骨のはたらき～

① カルシウムを蓄える

骨はカルシウムの備蓄庫です。
体内でカルシウムが不足すると骨のカルシウムを溶かして体内に供給します。

②血液を作る

骨の中に血液を作る組織があり、ここで血液は作られています。

③臓器を守る

肺を肋骨で保護するなど、体にとって大切な臓器を骨が保護しています。

○【骨に良い食品】

乳製品や小魚など「カルシウム」を多く
含む食品や、カツオなどのカルシウムの
吸収を高めるビタミンＤを含む食品。

×【骨に悪い食品】

インスタント食品や加工品、スナック
菓子、炭酸飲料に含まれるリンは
カルシウムを排出してしまいます。

今月の食育メニュー

今月は９日(金)にキムチ、15日(木)にヨーグルトを使ったメニューを提供します！
キムチとヨーグルトは発酵食品であり、腸内環境を整える役割があります。
腸内環境が整うと、免疫機能の向上につなげることができます。
☆キムチに含まれるカプサイシンやビタミン
　➡血行促進、代謝向上、脂肪燃焼、美肌効果をもたらします。
☆ヨーグルトに含まれるカルシウムやタンパク質
　➡骨や筋肉の材料で体を作る役割を持っています。
成長期のみなさんに必要不可欠な栄養素です！
たくさん食べて健康な身体を作りましょう！