



# 食育だより 5月号

令和 8年 4月 28日  
川崎市立 はるひ野中学校  
学校栄養職員 堀 綾乃  
岡田 道代

新緑が美しい季節となりました。給食が始まって一ヶ月が経ち、給食の準備や後片づけにも慣れてきたことと思います。これから一年間、みんなが気持ちよく給食時間を過ごすために、一人ひとりが衛生面やマナーに気をつけましょう。

さて、5月はスポーツフェスティバルがあります。規則正しい生活習慣を心がけて、ベストな体調で本番を迎えられるようにしましょう。



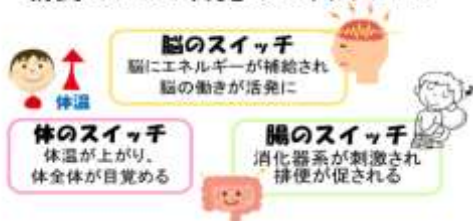
## スポーツフェスティバルで力を発揮するためには… 体調管理がポイント！生活習慣を見直そう！！



### 1. 早寝早起きを心がけて 朝ごはんを食べてから 登校しましょう！

体の疲れを速やかに回復させるためにしっかり睡眠をとり、朝ごはんを食べて体を目覚めさせることが大切です。

#### 朝食で3つの目覚めスイッチON！



### 2. 栄養バランスの良い食事をしっかり食べましょう！

いろいろな食品を組み合わせて、食事を彩りよくすることで、栄養バランスが整いやすくなります。



食事の彩りがよい＝バランスがよい

### 3. こまめに水分補給をしましょう！

「のどが渇いたな」と感じる前に水分をとることが大切です。運動の前後には必ず水分をとりましょう。運動中も一気に飲むのではなく、少量ずつこまめに飲むようにしましょう。



## おいしい給食を届けます！一年間よろしくお願ひします！

皆さんの給食を作っている調理員さんです。今年度は18名で、小学校と合わせて1100食の給食を作っています。はるひ野中学校の9年間の給食が学校生活の思い出の一つになるよう、おいしい給食を届けます。



栄養士は堀綾乃と岡田道代が担当します。食事や健康のことで悩んだときはもちろん、献立のリクエストやおいしい食べ物の話も大歓迎です！いつでも話しかけてくださいね。

### 5月の給食のお知らせ

給食中止日  
全学年 19日(火)

### ★行事食★ 12日(火) 端午の節句

5月5日は、「端午の節句」といい男の子の成長を祝う日です。奈良時代から続く古い行事です。たけのこごはん、かしわもちを提供します。

たけのこごはん…たけのこには“真っ直ぐに育つ”という意味があります。  
かしわもち …柏の葉は春に新芽が出るまで古い葉が落ちずに残ることから、“子孫繁栄”の意味があります。




給食休止日が学校ごとに異なりますのでご注意ください、学校からの配布物等でご確認いただくようお願いいたします。

月	火	水	木	金	
<p><b>学校給食のレシピとレシピ動画を公開中!</b></p> <p>*がついた料理はレシピやレシピ動画を紹介しています。 ご家庭でも給食の味を楽しんでください。</p> <p><b>URL をクリック!!</b> <a href="https://www.city.kawasaki.jp/880/page/0000125035.html">https://www.city.kawasaki.jp/880/page/0000125035.html</a></p> 				<p>ごはん ちくわのかば焼き 塩きゅうり けんちん汁* 牛乳(乳) 757kcal 28.8g</p>	
<p><b>学校給食費の口座振替日(納期限)</b></p> <p>【第1期】(4・5月分) 6月30日(火)</p> <p>※前日までに登録口座に入金・残高のご確認をしていただきますようお願いいたします。</p> 		<p>7日</p> <p>ごはん 蒸ししゅうまい(小) 野菜炒め 卵スープ(卵) 牛乳(乳) 823kcal 30.6g</p>		<p>8日</p> <p>きな粉パン* (胚芽コッペパン(小)) カレーシチュー*(乳) ポイル野菜 フレンチドレッシング 牛乳(乳) 773kcal 32.9g</p>	
<p>11日</p> <p>ごはん 手羽元のしょうが煮* 塩だれ野菜 青菜ときこのスープ 牛乳(乳) 765kcal 32.7g</p>	<p>12日</p> <p><b>端午の節句の行事食</b> たけのこごはん (ごはん) ぶりのたつた揚げ 豆腐のすまし汁 かしわもち 牛乳(乳) 870kcal 34.5g</p>	<p>13日</p> <p>チキンクリームライス (乳)(小) (ターメリックライス) コーンソテー 牛乳(乳) 869kcal 32.3g</p>	<p>14日</p> <p>野菜入りスタミナ丼* (麦ごはん) わかめとえのきのスープ フルーツポンチ 牛乳(乳) 844kcal 35.3g</p>	<p>15日</p> <p>麦ごはん ビーンズカレー(小) きゅうりの中華づけ* 牛乳(乳) 892kcal 34.0g</p>	
<p>18日</p> <p>ハヤシライス(乳)(小) (麦ごはん) キャベツのスープ煮* 牛乳(乳) 883kcal 30.8g</p>	<p>19日</p> <p>給食休止日</p>		<p>20日</p> <p>ごはん ししゃものから揚げ* 生揚げの四川煮* 春雨の中華スープ 牛乳(乳) 852kcal 35.5g</p>	<p>21日</p> <p>黒丸パン(小) マカロニグラタン* (乳)(小) ジュリエンスープ 牛乳(乳) 817kcal 33.1g</p>	<p>22日</p> <p>高野豆腐のそぼろごはん* (麦ごはん) ごま酢あえ みそ汁 ヨーグルト(乳) 牛乳(乳) 874kcal 36.7g</p>
<p>25日</p> <p>ごはん 豆腐ハンバーグ 和風ソース 粉ふき芋 沢煮椀 牛乳(乳) 752kcal 29.2g</p>	<p>26日</p> <p>ごはん とり肉のから揚げ* もやしとうま煮 みそ汁 牛乳(乳) 795kcal 35.1g</p>	<p>27日</p> <p>ブルコギ丼* (麦ごはん) アジアンスープ メロン 牛乳(乳) 844kcal 38.3g</p>	<p>28日</p> <p>ごはん さけの塩焼き 五目豆 みそ汁 牛乳(乳) 800kcal 39.1g</p>	<p>29日</p> <p>ごはん 豚肉のトマト煮*(小) ひじきのサラダ* オニオンスープ 牛乳(乳) 834kcal 32.0g</p>	

★県内産の食材は、米(他県産とのブレンド)、牛乳です。  
キャベツは、県内産を指定して調達します。

★市内産の野菜  
8日 ポイル野菜「キャベツ」、「ブロッコリー」  
11日 塩だれ野菜「きゅうり」  
29日 豚肉のトマト煮「トマト」  
(天候の影響により、県内産、市内産食材を使用できない場合があります。)

菜果ちゃんのイラストがある日は「かわさきそだち」の使用日です。


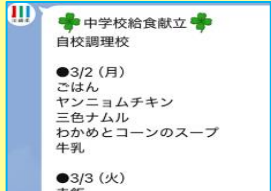


**川崎市 LINE 公式アカウントで給食献立の配信が始まりました!**

受信設定から配信を希望する中学校等のブロックを選択すると、毎週金曜日 15時に翌週の献立のお知らせを受け取ることができます。

LINE 友だち追加


クリックすると友だち登録できます

**給食での食物アレルギー情報について**

「卵、乳、小麦」を使用している献立に(卵)(乳)(小)を記載しています。このうち、除去できるものについては除去食対応をします。

※特定原材料のうち、えび、かに、落花生、そば、くるみ、カシューナッツは使用しません。また、キウイフルーツ、その他の木の実類(カカオ・栗・杏仁を除く)は使用しません。



食物アレルギーの情報や給食で使用する食材の産地、放射能検査の結果については、HPに掲載しています。

<https://www.city.kawasaki.jp/880/page/0000037906.html>