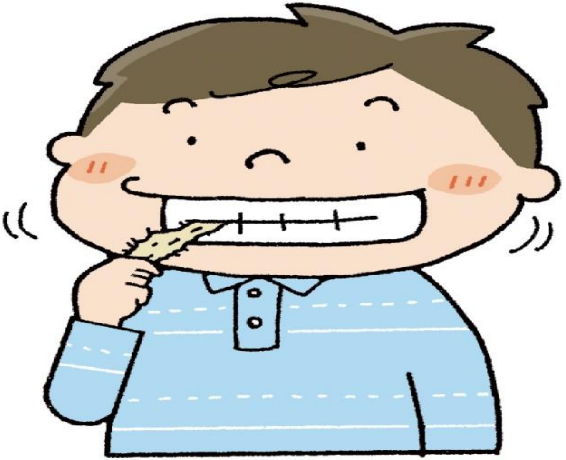


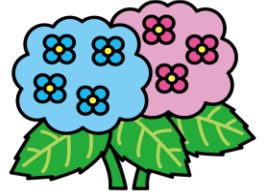
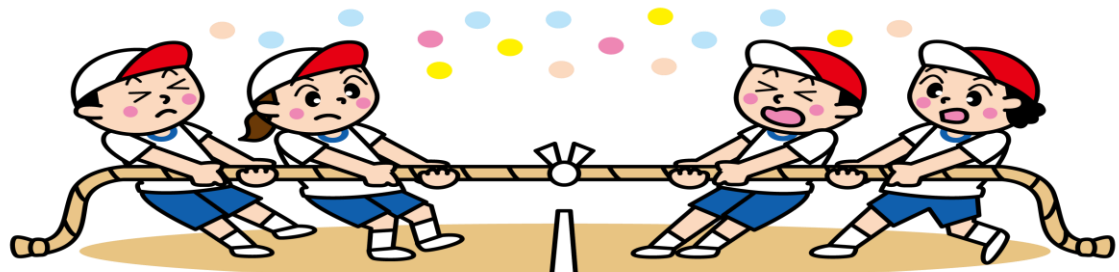
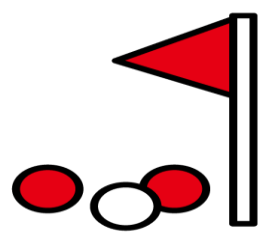
月日 ・ 曜日	こんだて 献立名	あかのなかま (からだをつくる)	きいろのなかま (ちからをつくる)	みどりのなかま (からだのちょうしをととのえる)	きょうこんだて 今日の献立から	エ：エネルギー量 (kcal)	
						塩：食塩相当量 (g)	
						小学部	中・高等部
5/19 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		今日は、ご飯のお供に種なし梅干しが登場します！5月から7月にかけて日本全国で雨が続く時期のことを「梅雨」といいます。これは、梅の実が熟す5月から6月に雨が降ることから「梅雨」と呼ばれるようになりました。梅雨の時期は高温・多湿になり、食材が傷みやすくなります。お弁当には殺菌効果のある梅干しを活用するのがおすすめです。	工：547 塩：2.4	工：712 塩：3.1
	たねめきうめぼし			うめ			
	ますのしおやき	ます					
	ひじきのいりに	ひじき さつまあげ あぶらあげ だいず	あぶら さとう しらたき	にんじん いんげん			
	ふとキャベツのみそしる	やきどうふ みそ	ふ	キャベツ にんじん えのきだけ			
5/20 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		スポーツドリンクを上手に活用しよう 汗を多くかいた時は水分と塩分を補給するため、スポーツドリンクも活用しましょう。 	工：701 塩：2.1	工：909 塩：2.8
	とりのみそマヨネーズやき	とりにく みそ	マヨネーズ	レモン たまねぎ ピーマン			
	がんものおろしに	がんも ちくわ	かたくりこ さとう	にんじん はくさい こまつな だいこん しょうが			
	とんじる	ぶたにく とうふ みそ	しらたき あぶら	だいこん にんじん ねぎ			
	バナナ			バナナ			
5/21 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		今日は、鶏ひき肉や焼き豆腐、切り干し大根を炒めてみそ味で味付けしたそぼろが登場します。そぼろは、ぼろぼろとこぼれて食べにくいかもしれませんが、お箸を上手に使う練習としてチャレンジしてみましょう。ご飯にかけて食べても良いですよ。	工：557 塩：1.8	工：723 塩：2.4
	わふうそぼろ	とりにく やきどうふ みそ	さとう ごま パンこ あぶら	きりぼしだいこん しょうが			
	じゃがいものさつとあえ	ハム	じゃがいも あぶら さとう	きゅうり コーン			
	わふうごもくスープ	いか えび ホタテ	くずきり	にんじん はくさい えのきだけ チンゲンサイ			
	あおうめゼリー		さとう	あおうめ			
5/22 (木)	しょくパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	パン		Let's study English 朝食は英語で何ていうの？ 朝食は、英語で「breakfast」といいます。断食 (fast) を破る (break) という意味です。朝食をぬくと長時間、食事をとらないことになります。1日の始まりにきちんと朝食をとりましょう。	工：580 塩：2.2	工：736 塩：3.1
	いちごジャム		さとう	いちご			
	とりのレモンに	とりにく	さとう あぶら かたくりこ	レモン			
	チキンとまめのサラダ	ささみ だいず	あぶら	ブロッコリー キャベツ コーン			
	ジャーマンスープ	ウインナー	じゃがいも オリーブオイル	たまねぎ にんじん セロリ にんにく パセリ			
5/23 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		今日は、手作りのフルーツ杏に登場します！杏に豆腐は中華料理の定番デザートとして人気があり、コンビニスイーツでもよく見かけますね。杏に豆腐はももとは漢方薬として広まり、砂糖や牛乳を混ぜて固めたものが杏に豆腐の起源とされています。	工：615 塩：2.5	工：820 塩：3.4
	あんかけあつやきたまご	たまご	さとう あぶら かたくりこ ごまあぶら				
	くらげのごもくあえ	ちゅうかくらげ	さとう ごまあぶら ごま	もやし えのきだけ きゅうり にんじん			
	マーボーどうふ	ぶたにく とうふ みそ	ごまあぶら さとう かたくりこ	にんじん たけのこ しいたけ にんにく しょうが			
5/26 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		水分補給はこまめにしよう！ のどがかわく前に	工：609 塩：1.3	工：796 塩：1.8
	とりのからあげ	とりにく	かたくりこ さとう あぶら	しょうが にんにく			
	なっとうあえ	なっとう チーズ		こまつな はくさい にんじん			
	ふとやきどうふのみそしる	やきどうふ みそ	ふ	キャベツ にんじん えのきだけ			
5/27 (火)	さんさいうどん	ぶたにく あぶらあげ	うどん	わらび ふき みず ひめだけ にんじん なめこ しいたけ	今日は、手作りのフルーツ杏に登場します！杏に豆腐は中華料理の定番デザートとして人気があり、コンビニスイーツでもよく見かけますね。杏に豆腐はももとは漢方薬として広まり、砂糖や牛乳を混ぜて固めたものが杏に豆腐の起源とされています。	工：615 塩：2.5	工：820 塩：3.4
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	わふうごまサラダ	ちくわ みそ	ごま さとう マヨネーズ	こまつな キャベツ			
	てづくりフルーツあんにん	ぎゅうにゅう	かんてん さとう	みかん			
5/28 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		毎月28日は「いわて適塩・減塩の日」です。学校給食では、日常的にだしや香辛料、酸味を活用して減塩に取り組んでいます。今日のおつゆは、昆布とかつおからだしをとっています。また、生姜を加えて塩分控えめでも良い香りのするおいしいおつゆにしました◎	工：557 塩：1.4	工：732 塩：2.1
	たらのやさいあんかけ	たら	かたくりこ	たまねぎ ほうれんそう にんじん しょうが			
	にくじゃが	ぶたにく	じゃがいも しらたき あぶら さとう	にんじん たまねぎ いんげん			
	にくだんごとれんこんのしょうがスープ	とりにく	パンこ こむぎこ さとう あぶら かたくりこ	えのきだけ にんじん れんこん はくさい しょうが			
5/29 (木)	こくとうコッペパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	パン こくとう		かむ力をつけよう！ 	工：561 塩：2.6	工：733 塩：3.6
	エビカツ	えび たら	パンこ こむぎこ あぶら さとう	たまねぎ			
	アスパラサラダ	ハム チーズ	あぶら さとう	あかピーマン きピーマン アスパラガス キャベツ コーン			
	もこもこたまごスープ	たまご こなチーズ	じゃがいも パンこ	たまねぎ にんじん パセリ			
5/30 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ			工：599 塩：1.5	工：763 塩：2.1
	サバのカレーやき	サバ		にんにく			
	とりときのこのゆずいため	とりにく	こんにゃく	たまねぎ しいたけ えのきだけ ゆず			
	じゃがいものっぺいじる	とうふ とりにく	じゃがいも しらたき かたくりこ	しめじ			
	サワーゼリー	だっしふんにゅう	さとう	レモン			

※都合により献立が変わることがありますのでご了承ください。

令和7年

寄宿舎給食献立表

岩手県立気仙光陵支援学校

月日 ・ 曜日	朝食 ちょうしよく	工：エネルギー量 (kcal) 塩：食塩相当量 (g)	夕食 ゆうしょく	工：エネルギー量 (kcal) 塩：食塩相当量 (g)
5/19 (月)			しらすときりほしだいこんのかみかみごはん ネギやき じゃがいもとわかめのサラダ みそしる パイン	工：788 塩：3.5
5/20 (火)	ごはん にしんのこんぶに きりほしだいこんのもの みそしる ヤクルト	工：661 塩：2.0	ごはん ぶたにくのネギみそやき じゃがいものしおこうじいため せんべいじる ラムネゼリー	工：707 塩：2.4
5/21 (水)	ごはん あつやきたまご なっとう やさいのみそいため みそしる ヤクルト	工：671 塩：2.4	トマトたっぷりハヤシライス ゆでたまご マカロニサラダ ピピピチーズ	工：721 塩：2.8
5/22 (木)	ごはん ミートボール とりとやさいのソテー みそしる ヤクルト	工：648 塩：2.1	ごはん じゃがぶたキムチ アスパラのオイマヨあえ にくだんごのスープ オレンジ	工：763 塩：2.6
5/23 (金)	ごはん うめふりかけ とりとこんにゃくのゆずいため ごまあえ みそしる ヤクルト	工：621 塩：2.6		
5/26 (月)			ごはん いりどり かぼちゃのあまからに みそしる メロン	工：702 塩：2.5
5/27 (火)	ごはん いわしのうめに きんぴられんこん みそしる ヤクルト	工：641 塩：2.3	ごはん はるまき ひじきのちゅうかソテー はっぼうさい オレンジ	工：756 塩：1.8
5/28 (水)	わかめごはん きのこしのだに ごぼうのピリからいため みそしる ヤクルト	工：602 塩：1.9	ガバオライス (めだまやきのせ) はるさめサラダ サムゲタンふうスープ ちゅうかむしパン	工：817 塩：4.0
5/29 (木)	ごはん ポロニアハムステーキ じゃがいものわふうソテー みそしる ヤクルト	工：667 塩：2.2	ごはん ぶたにくのトウバンジャンやき ビーフンソテー サンラータン バナナ	工：758 塩：1.9
5/30 (金)	ごはん わふうそぼろ からしあえ みそしる ヤクルト	工：600 塩：1.9		

※都合により献立が変わることがありますのでご了承ください。

カフェイン

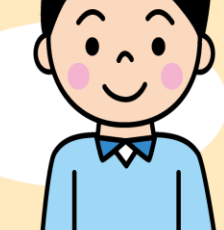
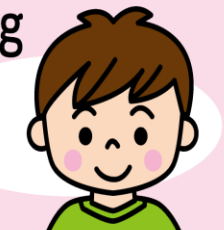
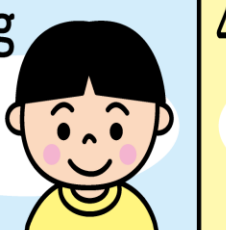
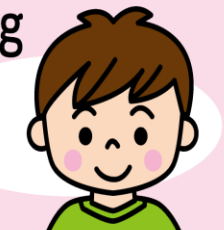
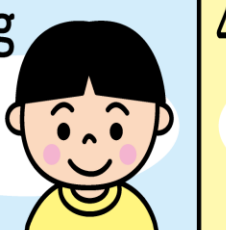
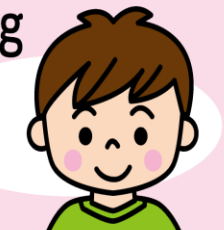
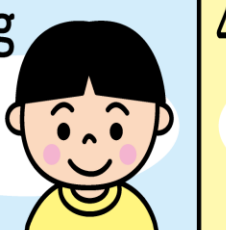
のとり過ぎに気をつけましょう

コーヒーやお茶に多く含まれる「カフェイン」は、中枢神経を興奮させる作用があるため、眠気覚ましなどに用いられます。適量なら頭をすっきりさせるなどの効果が期待できますが、とり過ぎると有害な症状が出ることもあり、海外では大量摂取による死亡例も報告されています。カフェインの影響の出やすさ（感受性）は人によって異なりますが、子どものうちは影響が出やすいため、特に注意が必要です。

★カフェインは、どれくらいならとていいの？

日本では具体的な摂取量の目安などは示されていませんが、カナダ保健省では、1日の摂取上限の目安量を以下の通り設定しています。

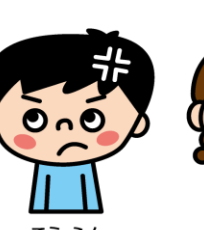
●1日当たりの健康に悪影響のない最大摂取量の目安

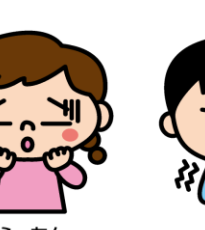
健康な成人 400mg	妊婦 300mg	子ども 体重1kg当たり 2.5mg						
		<table><tr><td>10～12歳児 85mg</td><td>7～9歳児 62.5mg</td><td>4～6歳児 45mg</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>	10～12歳児 85mg	7～9歳児 62.5mg	4～6歳児 45mg			
10～12歳児 85mg	7～9歳児 62.5mg	4～6歳児 45mg						
								

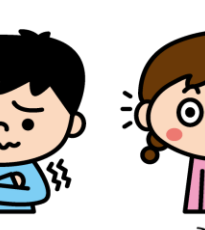
★カフェインをとり過ぎると、どんな症状が出るの？



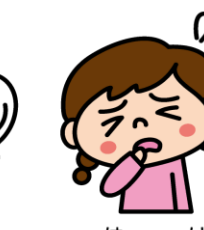














めまい、心拍数の増加、興奮、不安、震え、不眠、下痢、吐き気 など

★市販のエナジードリンクに注意！

エナジードリンクや、眠気覚まし用の清涼飲料水には、コーヒーよりも多くカフェインが含まれているものがあります。自動販売機やコンビニなどで手軽に買うことができ、ジュース感覚で飲んでいる人もいるかもしれません。清涼飲料水を買うときは、カフェインが含まれていないか成分表示を確認しましょう。



●飲み物に含まれるカフェイン量の目安

コーヒー 60mg	紅茶 30mg	せん茶 20mg	ウーロン茶 20mg	コーラ 約10mg
				

[浸出法…コーヒー：粉末 10g/ 熱湯 150mL、紅茶：茶 5g/ 熱湯 360mL 1.5～4分、せん茶：茶 10g/90℃ 430mL 1分、ウーロン茶：茶 15g/90℃ 650mL 0.5分]

【出典】※1：カナダ保健省「Caffeine (2010)」、Caffeine in Food (2012)」、Health Canada (2017)」「※2：日本食品標準成分表 2020 (訂正)」、コーラは市販品調べ。