

炭水化物について

炭水化物は糖質と食物繊維にわけられます（食物繊維は10月に紹介）。

糖質はおもにエネルギーのもとになる栄養素です。1gあたり約4kcalのエネルギー源になり、たんぱく質や脂質よりも消化・吸収のスピードが速く、即効性のあるエネルギー源といわれています。

炭水化物のはたらき

①体を動かす

糖質は私たちが毎日歩いたり体を動かしたりするためのエネルギー源になります。車でいうとガソリンと一緒にです。



②集中力を高める

ブドウ糖（体内で糖質が分解されたもの）は脳の唯一のエネルギー源になります。糖質が多く含まれている食品をとることで、脳をすっきりさせ勉強に集中することができます。



1日にとりたい量

炭水化物の摂取の目標量は、エネルギー量の50～65%です。エネルギーの半分以上を炭水化物からとることが目標とされています。



炭水化物を多く含む食品

炭水化物は、穀類やいも類、砂糖などを使った食品や料理に多く含まれています。



ごはん



パン



めん類



いも類



朝食はたいせつ

朝起きたときは、夕食から長時間経っているので脳のエネルギーが不足しています。朝食で炭水化物の多い主食をしっかりとりましょう。

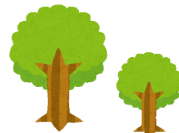
とりすぎに 要注意！

糖質を必要以上にとりすぎると、エネルギーとして使われずにあまったものは体脂肪にかわってしまいます。そして肥満や生活習慣病になるリスクが高まります。特に、甘い清涼飲料や菓子のとりすぎに気をつけましょう。



2026年

5月 予定献立表

月	火	水	木	金
				1
食べ物とは体の中での働きによって3つの色に分けられます。 黄：エネルギーのもとになる （米、パン、めん類、いも類、砂糖、油脂類など） 赤：体をつくるもとになる （肉、魚、卵、小魚、牛乳・乳製品、豆・豆製品、海藻など） 緑：体の調子を整えるもとになる （野菜、果物、きのこなど）	★5月の平均値★ ＜小学生＞ エネルギー 645kcal たんぱく質 25.1g 脂質 20.0g ＜中学生・高校生＞ エネルギー 809kcal たんぱく質 31.2g 脂質 24.2g ★今月の大樹産食材★ 豚肉	10代のうちに！ カルシウム貯金 カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来、骨がもろくなる骨粗しょう症になりやすくなります。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークになります。そのため、10代の頃に骨密度を高めてカルシウム貯金をすることが大切です。牛乳を積極的に飲み、カルシウム貯金をしましょう。		ごはん 米 ★わかめのみそ汁 茎わかめ、白菜、人参 たれつき肉団子 鶏肉、豚肉、玉ねぎ、小麦粉 五目きんぴら 豚肉、ごぼう、人参、白滝、椎茸、ごま 牛乳
4	5	6	7	8
みどりの日 	こどもの日 	振り替え休日 振替休日	たまごパン パン ミネストローネ マカロニ、ベーコン、玉ねぎ、人参、 （小麦粉） チーズハンバーグ 鶏肉、玉ねぎ、乳、卵、小麦粉 玉ねぎドレッシングサラダ キャベツ、コーン、人参、 和風玉ねぎドレッシング（かつおエキス） 牛乳	麦入りごはんのハヤシライス 米、麦、じゃがいも、玉ねぎ、人参、 マッシュルーム、豚肉、バター、小麦粉 みかんゼリー みかん果汁 牛乳
11	12	13	14	15
わかめごはん 米、わかめ キャベツと生揚げのみそ汁 キャベツ、玉ねぎ、生揚げ いわしのしょうが煮 いわし 切り干し大根の炒め煮 大根、人参、茎わかめ、油揚げ 牛乳	ごはん 米 大根とえのきのみそ汁 大根、えのき、豆腐 肉じゃが 豚肉、じゃがいも、白滝、人参、玉ねぎ、 いんげん 牛乳	五目うどん うどん、鶏肉、こんにゃく、玉ねぎ、 人参、ごぼう、椎茸、油揚げ、ちくわ チーズはんぺんフライ 魚肉すり身、チーズ、卵、小麦粉 牛乳	ブランパン（背割り） パン オニオンスープ 玉ねぎ、人参、えのき、ベーコン ロングウイナー・小袋ケチャップ 豚肉 コールスローサラダ キャベツ、コーン、人参、 コールスロードレッシング 牛乳	たけのこごはん 米、たけのこ、人参、ごぼう、枝豆、 油揚げ 白菜と小松菜のみそ汁 白菜、小松菜、豆腐 厚焼きたまご 卵、（かつおだし） 牛乳
18	19	20	21	22
ごはん 米 のっぺい汁 じゃがいも、人参、ごぼう、こんにゃく、 ちくわ、椎茸 ほっけガーリックフライ ほっけ、小麦粉 大根の煮物 大根、人参、豚肉 牛乳	麦入りごはんの肉みそ丼 米、麦、豚肉、キャベツ、玉ねぎ、人参 春雨スープ 春雨、ベーコン、小松菜、コーン、人参 牛乳	ボロネーゼ風スパゲッティ ペンネ、豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、 大豆、バター、（小麦粉） ごまドレッシングサラダ キャベツ、きゅうり、ハム、コーン、 ごまドレッシングサラダ 牛乳	バターパン パン クリームシチュー 鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、 牛乳、脱脂粉乳、バター、（小麦粉） タコでたこ焼き たこ、キャベツ、長ねぎ、小麦粉、 （かつおだし） コーンサラダ コーン、キャベツ、ハム 牛乳	ごはん 米 大根と小松菜のみそ汁 大根、小松菜、油揚げ 肉野菜炒め 豚肉、玉ねぎ、人参、しめじ、もやし、 （かつおエキス） ベビーチーズ 牛乳
25	26	27	28	29
ごはん 米 玉ねぎと油揚げのみそ汁 玉ねぎ、人参、油揚げ さばのみそ煮 さば やみつきキャベツ キャベツ、もやし、塩昆布、ごま 牛乳	ごはん 米 すき焼き風煮 豚肉、白滝、豆腐、玉ねぎ、長ねぎ、 白菜、椎茸、ちくわ ひじきのごまネーズあえ 鶏肉、キャベツ、人参、ひじき、ごま、 卵不使用マヨネーズ 牛乳	ジャージャー麺 焼きそば麺、豚肉、人参、たけのこ、 大豆、椎茸、長ねぎ、もやし わかめスープ わかめ、コーン、大根、鶏肉 ショアプレーン 牛乳	コッペパン パン ★とかちマッシュのスープ マッシュルーム、白菜、人参、 えのき、ウインナー かぼちゃコロッケ かぼちゃ、じゃがいも、玉ねぎ、小麦粉 コーンのバターソテー コーン、玉ねぎ、ほうれん草、ベーコン、 バター 牛乳	麦入りごはんのキーマカレー 米、麦、豚肉、玉ねぎ、ピーマン、大豆、 バター、（小麦粉） フルーツのサイダーゼリーあえ パイナップル、みかん、アロエ、 サイダーゼリー（レモン果汁） 牛乳

※材料は仕入れの都合により、一部変更となる場合がありますのでご了承ください。
※加工品については、使用されている食品をすべて記載しきれないことがあります。
※献立表の中に（ ）で記載されている食材は調味料として使用されているものです。

※献立名の前に★がついているものは新メニューです。