

献立予定表



献立表を配布しますが、休校により給食提供が中止になる場合があります。1食の組み合わせなどご家庭の食事の参考にご活用ください。



あついできをつけてはこびましょう！

日	献立名	汁 主食 主菜 副菜	5月 ひとくち 一口メモ	赤の仲間 [血や肉になる]		緑の仲間 [からだの調子を整える]		黄の仲間 [熱や力のもとになる]		エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量炭水化物	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量炭水化物
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学校	中学校
11月	カレーピラフ チンゲンサイスープ つくねのオレンジみそソース まめまめサラダ	牛乳	～食事の大切さを考えよう～ 久しぶりの給食です。休校の間、どんな過ごし方をしていましたか？給食がないときは、牛乳などの乳製品をとることが減りがちです。カルシウムやたんぱく質も豊富で体をつくるもとになります。休日も牛乳を飲みましょう。	豚肉 鶏肉 つくね みそ だいず 大豆	牛乳 	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ えだまめ とうもろこし きくらげ たけのこ ねぎ キャベツ きゅうり	地元産コシヒカリ さとう マーマレード	ひまわり油 	617 Kcal 26.1 g 18.1 g 2 g 85 g	722 Kcal 29.8 g 20.6 g 2.5 g 101 g
12火	コッパン ウィンナースープ ささみのレモンソースかけ カラフルサラダ ブルーベリージャム	牛乳	～確実に手を洗おう～ 手についたウイルスを取り除くために、食事の前の準備のひとつ「手洗い」の大切さが注目されています。給食の前には手洗いをしていると思いますが、親指のつけねや手首、指の間は洗い残しやすいので念入りに洗いましょう。	ウィンナー 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ アスパラガス 赤ピーマン	たまねぎ レモン キャベツ 黄ピーマン	コッパン じゃがいも かたくり粉 さとう ブルーベリージャム	米油 ひまわり油 	706 Kcal 29.4 g 24.0 g 3.1 g 89 g	849 Kcal 35.0 g 27.9 g 3.7 g 110 g
13水	ごはん てまり麩のすまし汁 豚どんの具 糸寒天サラダ	牛乳	～長野県の特産物を知ろう～ 糸寒天は長野県で作られています。長野県の茅野市を中心とする諏訪地域は寒天の製造がさかんです。原料の海藻は県外でとれたものですが、諏訪地域の気候が寒天づくりに欠かせないのです。夜は冷え込み、日中は晴れることが多く、きれいな水がある環境が適しています。	かまぼこ 豚肉 みそ 油揚げ ハム	牛乳 糸寒天	にんじん みつば	大根 しめじ ごぼう 玉ねぎ もやし きゅうり	地元産コシヒカリ 強化米 てまり麩 さとう	ひまわり油	615 Kcal 28.4 g 18.5 g 2.2 g 80 g	748 Kcal 33.4 g 20.7 g 2.8 g 103 g
14木	東北ごんだて ごはん おくすかけ (宮城県) さわらみそ漬け焼き ひきなおり (福島県) ちまき	牛乳	～東北地方の郷土料理を知ろう～ 東日本大震災が起きて、9年が経ちました。今日は、宮城県で食べられている野菜たっぷりの汁物「おくすかけ」と、福島県の方言で千切り大根という意味の「ひきな」を炒めた「ひきなおり」です。大きな被害があったことを忘れないでください。	とうふ 豆腐 さわら みそ ちくわ 鶏肉	牛乳 	にんじん ピーマン	ほろしいたけ ねぎ 大根	地元産コシヒカリ 強化米 さとも こんにやく ちまき さとう	ごま油 白いりごま	717 Kcal 31.8 g 16.0 g 2.3 g 106 g	851 Kcal 37.4 g 17.8 g 2.7 g 128 g
15金	こどもの日ごんだて わかめごはん たけのこ汁 かつおのオーロラ揚げ キャベツ香りとえ ちまき	牛乳	～「こどもの日」に込められた願い～ こどもの日は、皆さんが元気に育ち、大きくなったことをお祝いする日です。ちまきは、中国から伝わった食べ物で病気を悪いことを追い払うといわれています。強い流れの川でも元気にたくましく泳ぐ鯉のように、皆さんが元気に大きくなるように願っています。	とりにく 鶏肉 なると 豆腐 かつお	牛乳 わかめ	にんじん 	たけのこ キャベツ きゅうり たくあん	地元産コシヒカリ 強化米 さとう かたくり粉 ちまき	米油 白いりごま	733 Kcal 34.8 g 15.1 g 3.0 g 111 g	871 Kcal 40.5 g 16.6 g 3.4 g 133 g

18月	ごはん 豚汁 白身魚の甘酢あんかけ ひじきの煮物	豚汁 あんかけ 煮物	白身魚と赤身魚の違い ～白身魚と赤身魚の違い～ 今日の主菜は白身魚の「ホキ」です。ホキは白身魚でたんぱく質が豊富で脂分は少なめなのが特徴です。マグロやカツオは赤身魚で寝ている間も泳ぐために必要なミオグロビンという成分が多いので鉄分が白身魚より多いです。	豚肉 みそ ほき さつまいも 揚げ	牛乳 ひじき	にんじん 赤ピーマン	大根 たまご 玉ねぎ ごぼう ねぎ えだまめ	地元産コシヒカリ 強化米 さとう じゃがいも かたくり粉 こんにゃく	米油 ひまわり油	705 Kcal 31.6 g 20.6 g 2.6 g 94 g	854 Kcal 37.3 g 23.1 g 3.1 g 119 g

規則正しい生活リズムをつくりましょう

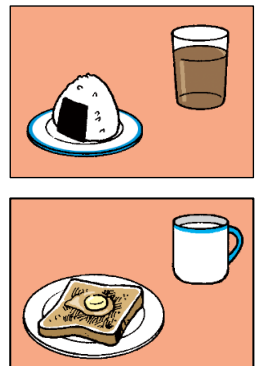
新型コロナウイルスが流行し、長い期間学校が休校になり、給食のない日が続いています。みなさんはどんな過ごし方をしていますか？
休校中も登校するときと同じように、生活リズムを整えて元気に過ごしましょう。早起き、早寝をして睡眠を十分とるだけでも免疫力アップにつながります。
早起きをして、朝ごはんを食べる習慣にまずはチャレンジしていくといいですね。



朝食 お父のスイッチ



あたま・おなか・からだのスイッチを入れて一日元気に過ごしましょう！
毎日続ければからだのリズムと調子が整います！



学校で勉強に、運動に充実した学校生活を過ごすためにも、朝食をしっかり食べて登校することが大切です。
まずは、何か食べることが基本ですが、栄養のバランスも考えてみましょう。

季節の食事を知ろう ～端午の節句～

5月5日は「端午の節句」といわれ、男の子の健やかな成長と幸せを願って、こいのぼりや五月人形を飾り、以下のような食べ物でお祝いをします。
端午の節句は中国から伝わった行事で、悪いことを追い払う行事でした。
今では男の子だけでなく、こどもたちみんなの成長をお祝いする「こどもの日」として広がっています。



端午の節句と食べ物

<p>ちまき 中国から伝わった食べ物で、もちやもち米を茅や笹などの葉で包み、蒸したりゆでたりしたもの。主に関西地方で食べられている。</p>	<p>かしわもち あんこの入ったもちを柏の葉でくるんだもの。柏の葉は、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、家系が代々続くように願いを込めて使われる。</p>
<p>たけのこ 成長が早く、まっすぐすくすく育つことから、子どもの成長への願いを込めて食べられる。</p>	<p>カツオ 初ガツオの旬の時期でもあり、「勝男」にかけた縁起物として食べられる。</p>

給食おすすめレシピ ～みそとほろ丼の具～

材料	分量 (4人分)	作り方
油	適量	1. さつまいもは1cmの角切り、にんじんはみじん切りにする。枝豆や大豆はゆでておく。 2. 小さめの鍋またはフライパンに油を熱し、しょうがと鶏ひき肉を入れてほろほろになるように炒める。 3. さつまいも、にんじんを入れて混ぜたらふたをして蒸らす。 4. さつまいもがやわらかくなったら、さとう、しょうゆ、みそを入れて味を調える。 5. 仕上げにゆでた枝豆や大豆を入れてできあがり。
おろししょうが	小さじ1/2	
鶏ひき肉	150g	
さつまいも	中1/3本	
にんじん	1/3本	
枝豆や大豆	大きじ2	
みそ	大きじ1	
さとう	小さじ1/2	
しょうゆ	小さじ1	

ごはんのせれば
主食と主菜を
あわせてとることが
できます！

献立内容や、レシピについて知りたいときは、お気軽にお問い合わせください。
TEL 62-6222 FAX 62-6639

