

献立予定表 5月



このマークは旬の食材を使っている献立です

| 日 | 主食 汁もの 主菜 副菜 | 旬の食材 マーク | 牛乳 のマーク | ひとくち 一口メモ | 食 材 名 | | | | | | 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 | | |
|-----|--|-------------|------------|---|--|----------------------------|----------------------------------|-----------------------------|----------------------|-------|---|--|-----|-----|
| | | | | | 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] | | | | 小学校 | 中学校 |
| | | | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | | | |
| 6木 | わかめごはん たけのこのすまし汁 かつおのオーロラ和え さっぱりサラダ よもぎだんご | | | 〜端午の節句とは〜 「子どもの日」と知られる5月5日、この日は五節句のうちの端午の節句にあたります。端午の端は「はじめ」という意味で、端午は五月初の午（うま）の日のことを奈良時代以降端午の節句として定着してきました。 | わかめ 鶏肉、豆腐 かつお にんじん 牛乳 | にんじん、みつば にんじん | たけのこ キャベツ、きゅうり、とうもろこし | 地元産コシヒカリ、強化米 かたくり粉、さとう | 米油 よもぎだんご | ひまわり油 | 707 kcal 34.7 g 14.4 g 3 g 99 g | 838 kcal 40.5 g 15.7 g 3.6 g 121 g | | |
| 7金 | ごはん 五目汁 豚どんの具 ハムサラダ | | | 〜給食クイズ〜 よくかんで食べることはとても大切ですが、一口何回くらいかむとよいでしょう？①10回 ②20回 ③30回 答えは一口30回以上よくかんで食べ、歯やあごを丈夫にしましょう。 | 鶏肉 豚肉、油揚げ ハム 牛乳 | にんじん、小松菜 | 干しいたけ、大根 ごぼう、玉ねぎ キャベツ、きゅうり | かたくり粉 しらたき、さとう | ひまわり油 ごま油 | | 588 kcal 28.2 g 15.6 g 2.1 g 79 g | 715 kcal 33.1 g 17.2 g 2.6 g 101 g | | |
| 10月 | ごはん チンゲンサイスープ ハンバーグトマトソース チーズサラダ | | | 〜チンゲンサイに含まれる豊富な栄養〜 チンゲンサイは発がん作用を抑えたり、髪、視力、皮膚の健康維持、のどや肺などを守る働きがあるとされています。今日はスープに入っています。べてみてくださいね。 | ベーコン ハンバーグ チーズ 牛乳 | にんじん、チンゲンサイ トマト にんじん | たまご 玉ねぎ、もやし、ねぎ キャベツ、きゅうり | 地元産コシヒカリ、強化米 さとう | | | 605 kcal 23.9 g 19.1 g 2.6 g 81 g | 754 kcal 29 g 22.6 g 3.2 g 104 g | | |
| 11火 | ごはん おくずかけ いかのしょうが焼き ひきなすり ミニトマト(小2個中3個) | | | 〜今日は東北献立です〜 「おくずかけ」・・・宮城県の郷土料理で、めんや野菜などたくさん汁ものです。「ひきなすり」・・・福島県の郷土料理で短冊切りの大根やニンジン炒め、甘辛く味をつけたおかずです。 | いかに 豚肉 牛乳 | にんじん | 干しいたけ、ねぎ にんじん、ピーマン | 地元産コシヒカリ、強化米 さとも、玉ふ、しらたき | | | 546 kcal 29.1 g 11.1 g 2.1 g 77 g | 667 kcal 34.2 g 12 g 2.5 g 100 g | | |
| 12水 | たけのこごはん 田舎汁 わかさぎのから揚げ こんぶ和え | | | 〜旬の食材を味わおう〜 今日は旬の食材がたくさん入った献立です。たけのこ、わかさぎ、新玉ねぎ、新じゃが、春キャベツなど今の季節に美味しい食材を取り入れました。季節の食べ物を楽しみながら食べましょう。 | 油揚げ、鶏肉 豚肉、みそ わかさぎ しおこんぶ 牛乳 | にんじん きぬさや にんじん | たけのこ 大根、玉ねぎ キャベツ、きゅうり | 地元産コシヒカリ、さとう | ひまわり油 こめあがり 米油 | | 638 kcal 27.2 g 19.3 g 2.9 g 86 g | 779 kcal 31.5 g 21.6 g 3.5 g 110 g | | |
| 13木 | 細うどん けんちんうどん汁 あんかけたまご焼き 糸寒天サラダ | | | 〜寒天の歴史〜 旅館の店主が外に捨てたところてんが真冬の寒さで夜のうちに凍結し、日中に解凍され水分が抜けて干物になり、その変わりように興味を持ち、煮て冷ましたところ、臭みがなく透明な塊になったのが寒天のはじまりだそうです。 | 豚肉、油揚げ たまご焼き ハム 糸寒天 | にんじん、小松菜 | 大根、ごぼう、ねぎ ねぎ キャベツ、きゅうり | うどん かたくり粉 | | ひまわり油 | 504 kcal 24 g 17.3 g 2.9 g 59 g | 637 kcal 28.7 g 19.4 g 3.7 g 82 g | | |

| | | | | | | | | |
|---------|-----------|---|--------|-------------|-------------------|--------------|--------------|----------|
| 14 金 | ごはん | ～ ブルコギ ～ ブルは「火」 コギは「肉」という意味の韓国料理です。しょうがや酒、しょうゆで下味をつけた豚肉と野菜と一緒に炒め、しょうゆやさとうごまを入れて、とろみをつけました。スタミナたっぷりのブルコギをごはんと一緒に食べましょう。 | 豚肉、なると | | | 地元産コシヒカリ、強化米 | 594 kcal | 721 kcal |
| | ワンタン汁 | | | | たけのこ、白菜、半ししいたけ、ねぎ | ワンタン | 26.2 g | 30.2 g |
| | ブルコギ | | 豚肉 | にんじん、にら | たまご | さとう | 14.8 g | 16.5 g |
| | きゅうりの中華和え | | | にんじん | きゅうり、もやし | ごま油、白いりごま | 2.2 g | 2.7 g |
| | | | | | | | 84 g | 107 g |
| 17 月 | ごはん | ～ おいしく作る工夫 ～ 給食センターではできるだけおいしく食べてもらうために、いろいろなソースを作っておかずにつけてあげます。今日は豚肉に梅肉・さとう・みりん・酒・しょうゆで作った梅ソースをかけます。お味はいかがでしょう。 | 豚肉、豆腐 | | | 地元産コシヒカリ、強化米 | 606 kcal | 736 kcal |
| | 豆腐のすまし汁 | | | にんじん、小松菜 | しめじ | | 29.1 g | 34.3 g |
| | 豚肉の梅ソース | | 豚肉 | | ねり梅 | さとう | 19.4 g | 21.8 g |
| | 野菜のおかか和え | | かつお節 | にんじん | きゅうり、キャベツ | | 2 g | 2.5 g |
| | | | | | | | 73 g | 94 g |
| 18 火 | 黒糖パン | ～ 黒糖パン ～ ひとまとめにさとうといっても色々な種類があります。黒糖の原材料はなんでしょか？答えはてん菜やさとうきびです。原材料はどのさとうも一緒です。製法で色や栄養が変わります。黒糖はミネラル豊富なさとうです。 | ベーコン | | | 黒糖パン | 619 kcal | 754 kcal |
| | 野菜スープ | | | にんじん、チンゲンサイ | たまご | | 27.1 g | 31.9 g |
| | スパイシーチキン | | 鶏肉 | | たまご、キャベツ | | 21.7 g | 25.1 g |
| | ポテトサラダ | | | にんじん | たまご、きゅうり、とうもろこし | じゃがいも、さとう | マヨネーズ(ノンエッグ) | 2.6 g |
| | | | | | | | 75 g | 108 g |

5/5 端午の節句

べつめい しょうぶ せつく しょうぶ
別名「菖蒲の節句」ともいい、菖蒲湯に入って厄をはらい、かしわもちやちまきを食べて、男の子の健やかな成長と幸せを願います。中国から伝わった厄よけの行事がもとになり、「菖蒲」が「尚武・勝負」に通じることから、江戸時代に男の子の節句となりました。

朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい!

毎日、朝ごはんを食べていますか？寝坊して食べる時間がなかったり、おなかがすいていなくて食べられなかったり、もともと食べる習慣がないご家庭もあるかもしれません。朝ごはんは、眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源として、とても大切です。また、朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、学力や運動能力が高い傾向にあることがわかっています。しっかり朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係

Q. 朝食を毎日食べていますか？

| 学年 | 科目 | 食べている (%) | どちらかといえば、食べている (%) | あまり食べていない (%) | 全く食べていない (%) |
|---------|----|-----------|--------------------|---------------|--------------|
| 小学校 6年生 | 国語 | 65.6 | 45.3 | | |
| | 算数 | 68.1 | 51.6 | | |
| 中学校 3年生 | 国語 | 74.8 | 60.6 | 44.9 | |
| | 数学 | 62.5 | 58.0 | 45.7 | |
| | 英語 | 45.7 | | | |

資料：文部科学省「全国学力・学習状況調査」(令和元(2019)年度)

かつおのオーロラ和え

材料(4人分)
かつお(角切り) 200g
おろししょうが 小さじ1
しょうゆ 小さじ2
酒 小さじ1
かたくり粉 適量
揚げ油 適量

作り方
1 角切りのかつおに下味をつける。
2 1にかたくり粉をまぶし、揚げる。
3 ソースを合わせ、さとうが溶けるまで火にかける。
4 3に2の魚を入れてソースをからめたらできあがり♪

ソース
トマトケチャップ 大さじ2
さとう 小さじ2
中濃ソース 小さじ2

TEL 62-6222
FAX 62-6639

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。
TEL62-6222 FAX62-6639