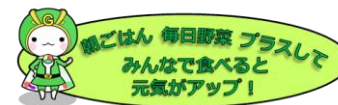




このマークは旬の食材を使っている献立です



献立予定表



日	主食 汁もの 主菜 副菜	牛乳 一口メモ	食材名						小学校	中学校
			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]			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
19水	ごはん マーボー豆腐 しゅうまい(小2個 中3個) 大根サラダ	牛乳	〜マーボー豆腐〜 たくさんの材料が入ったマーボー豆腐です。何種類の材料が入っていると思いますか?…材料と調味料合わせて、なんと18種類です。たくさんの種類が入っていますね!	豚肉,豆腐,みそ 肉しゅうまい		にんじん,にら	玉ねぎ,たけのこ,干しいたけ,ねぎ	かたくり粉 ひまわり油,ごま油	690 kcal 26.5 g 24.9 g 3.1 g 86 g	874 kcal 33 g 30.9 g 4 g 112 g
20木	ごはん 油揚げのみそ汁 まぐろのフライ ゆかり和え かんきつ	牛乳	〜まぐろフライ〜 今日コシナガマグロのフライです。「コシナガマグロ」は普通のマグロより小さく、背ビレからしっぽが長いので、この名前がついたそうです。旬は冬ですが春・夏はあっさり食べられるお魚だそうです。	油揚げ,みそ まぐろ		にんじん	玉ねぎ,えのきたけ,大根 きゅうり,キャベツ	地元産コシヒカリ,強化米 小麦粉,パン粉 米油	732 kcal 30.8 g 24.2 g 2.5 g 94 g	881 kcal 36.3 g 27.8 g 2.8 g 118 g
21金	ごはん お豆と野菜のカレー 蒸しウインナー 小谷漬け和え	牛乳	〜野菜をしっかり食べよう〜 みなさん野菜は好きですか?野菜はビタミンたっぷりの緑の食品です。体の調子を整えたり、病氣から体を守ってくれたりします。毎日の食事で必ず野菜を食べてみましょう。	鶏肉,大豆 フランクフルト		にんじん にんじん	玉ねぎ キャベツ,きゅうり,小谷漬け	地元産コシヒカリ,強化米 じゃがいも ひまわり油	678 kcal 22.3 g 23.1 g 3.2 g 93 g	889 kcal 29.9 g 30.3 g 4 g 119 g
24月	ごはん 豚汁 鶏肉のアップルソース のり酢和え	牛乳	〜給食クイズ〜鶏肉は何色の食品と言われているでしょうか?①赤 ②緑 ③黄色…答えは① 体をつくる赤の食品です。肉や魚、卵、豆腐類、牛乳、海藻などが赤の食品です。骨や筋肉、血液など丈夫な体作りをしてくれます。	豚肉,みそ 鶏肉		にんじん にんじん	大根,玉ねぎごぼう,ねぎ りんご,レモン キャベツ,きゅうり	地元産コシヒカリ,強化米 じゃがいも,こんにゃく さとう さとう	587 kcal 32.2 g 13.2 g 2.6 g 80 g	727 kcal 40 g 14.5 g 3.1 g 104 g
25火	ごはん えび団子汁 とうふとひき肉の甘辛そぼろ コーンサラダ かんきつ	牛乳	〜読書献立〜 今週より初夏の読書旬間です。本に登場するメニューを給食でも味わってもらえたらと、図書館の先生に本の紹介をしていただきました。今日は「3月のライオン」より、とうふとひき肉の甘辛そぼろです。	えび団子 絹厚揚げ,鶏肉,みそ		にんじん,小松菜	玉ねぎ ねぎ キャベツ,きゅうり,とうもろこし かんきつ	地元産コシヒカリ,強化米 さとう,かたくり粉 さとう	664 kcal 28.4 g 21.6 g 2.3 g 85 g	828 kcal 34.9 g 26.3 g 2.6 g 108 g
26水	キムタクごはん わかめスープ ポテトチーズ包み 野菜ごま和え	牛乳	〜カルシウム〜 給食に毎日出る牛乳の成分で多く含まれているのが「カルシウム」です。牛乳はカルシウムの吸収率が高く、成長に必要なたんぱく質も多いので、栄養バランスのすぐれた飲み物です。	豚肉 鶏肉 ベーコン	わかめ チーズ	にんじん	白菜キムチ,つぼ漬け,ねぎ 玉ねぎ,干しいたけ,もやし キャベツ,きゅうり	地元産コシヒカリ じゃがいも さとう	592 kcal 21.3 g 19.9 g 2.9 g 79 g	728 kcal 25.7 g 23.1 g 3.3 g 100 g

27 木	中華めん	～給食センターのフライヤー～ 給食センターではとても大きなフライヤー（揚げ物機）を使っています。家庭では1～2リットルの油を使いますが、給食センターでは110リットル～120リットルもの油フライヤーに入れて、揚げ物を作っています。	焼き豚, なると	にんじん	玉ねぎ, やし, たけのこ, ねぎ, とうもろこし	中華めん		613 kcal	787 kcal	
	しょうゆラーメンスープ			にんじん, なら	キャベツ, 玉ねぎ, たけのこ	ひまわり油		27.3 g	34.1 g	
	はるまき		鶏肉	にんじん	キャベツ, きゅうり	醬油, さとう, かたくり粉, はるまきの皮	米油, ごま油		22.6 g	25 g
	ささみサラダ		牛乳			さとう	ひまわり油		3 g	3.6 g
28 金	ごはん(有機栽培米)	～旬の食材～ 今日池田町の無農薬有機栽培米です。たけのこ、アスパラと旬の食材とともに地元産の食材が食べれることをうれしく思いますね。お味はいかがですか？	油揚げ, みそ	にんじん	大根, 玉ねぎ	無農薬有機栽培米(池田町コシヒカリ)		602 kcal	732 kcal	
	みそ汁		豚肉	にんじん	たけのこ	こんにゃく, さとう	ひまわり油		27 g	31.7 g
	たけのこの煮つけ		牛乳	アスパラガス, にんじん	とうもろこし, キャベツ		ひまわり油		16.4 g	18.3 g
	アスパラサラダ						ひまわり油		2.2 g	2.7 g
31 月	ごはん	～給食クイズ～ ごはんは何色の食品とされているでしょうか？①赤 ②緑 ③黄色 答えは③ ごはんは体を動かす力、エネルギーの薬になる食品です。ごはんやパン、めん、いも類などがきいろの食品です。	豚肉	にんじん	玉ねぎ, 白菜	地元産コシヒカリ, 強化米		574 kcal	723 kcal	
	白菜スープ		さば						26.9 g	34.1 g
	さばのカレー焼き		ハム	にんじん	キャベツ, 玉ねぎ, きゅうり	主食	ひまわり油		18 g	21.5 g
	キャベツサラダ		牛乳						1.7 g	2.1 g
								献立は都合により変更になる場合があります		
								73 g	93 g	

わかばめ 若葉が目まぶしく、初夏の風を感じる季節になりました。新学期が始まり1か月がたとうとしていますが、昔から「五月病」という言葉があるように、新しい環境の中でたまった疲れが出てくる時期です。休みの日にも早寝・早起きをし、食事をしっかり食べて、元気な心と体を作りましょう。



熱中症に要注意!

日中は日差しが強く、汗ばむ陽気になることもあります。また、マスクをしていると熱中症のリスクが高まりますので、こまめな水分補給を心がけましょう。



八十八夜ってなあに?

「夏も近づく八十八夜♪」という茶摘み歌をご存じですか？八十八夜は、立春から数えて88日目のことで、今年は5月1日です。この時期から畑に霜が降りる心配がなくなるので、農家では、茶摘みや稲の種まきなどを始める目安の日とされていました。また、「八十八」の文字を組み合わせると「米」という漢字になることや、末広がりやの八が重なることから、農作業を始めるのに縁起のいい日ともされます。



八十八夜に摘んだ新茶を飲むと、病気にならないといわれています。新茶を飲んで、ホット一息つきませんか？



読書献立の紹介



主人公桐山零は幼い頃に事故で家族を失い、心に深い孤独を負う17歳のプロ将棋士。東京下町に1人で暮らす零は、あかり・ひなた・ももという川本家三姉妹と出会いかわり合っていく、様々な人間が何かを取り戻していくやさしい物語。川本家のレシピから「とうふとひき肉の甘辛そばろ」を給食のメニューにいれてみました。

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

