



5月 こんだてひょう



今月の目標
★ すききらいなく食べよう

◎ 今月の地産産の食材 ◎
米・みそ・小松菜・ほうれん草・レタス
こんにやく・大根・長ねぎ などです

昭和村学校給食センター

ひょう に ち	よう び	こんだてめい 主食(ごはん、パン、めん類などの主にはエネルギーになる食品)のみもの 主菜(魚、肉、たまごなどの主には体をつくる食品) 副菜・汁物(野菜や海そうなどの主には体の調子を整える食品)	主に体の組織をつくる		主に体調を整える		主にエネルギーとなる		こんだてのねらい&一口メモ	エネルギー (kcal) 820 たんぱく質 (g) 30.0	★家庭で食 べてほしい 食品 ★給食のない 学校・学 年
			1群 魚・肉・卵・豆・ 豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 くだもの	5群 米・パン いも・砂糖	6群 油脂			
7	火	わかめごはん・牛乳 干草焼き・とりのハーブ焼き うめびたし・じゃがいものみそ汁 三色ゼリー	たまご 豆乳 ツナ かつお節 とり肉	わかめ 牛乳	にんじん ほうれん草 小松菜 パセリ	たけのこ、干しいたけ、 キャベツ、もやし、 うめ	米、発芽玄 米、さとう、片 栗粉	生クリーム あぶら	【わかめ】 わかめは、のりと同じくらいよく食べられている海藻です。日本では、文字の記録がないほどむかしから食べられていたと言われています。ミネラルやビタミン、食物せんがいがたくさんふまれている「海の野菜」とも言われています。今日はごはん混ぜてわかめごはんにしました。わかめの栄養をしっかりと補給しましょう。	772 30.6	 やさい
8	水	肉うどん(うどん)・ジョア(ブルーベリー) お茶の葉かき揚げ アーモンドあえ・さつまいもの甘煮	ぶた肉 かまぼこ	ジョア	にんじん 小松菜	たまねぎ、干しいたけ、しめじ、長ねぎ、アスパラガス、たけのこ、さやえんどう、お茶の葉、キャベツ、もやし	うどん、じゃがいも、小麦粉	あぶら アーモンド	【八十八夜】 八十八夜は、立春から数えて88日目です。5月2日頃のことをいいます。お茶農家がお茶の木の一歩やわらかい葉を摘む時期です。八十八夜に摘まれた葉で作られた新茶は昔から縁起がよいものとされてきました。今日は、お茶の葉が入ったお茶の葉かき揚げです。味わって食べてください。	757 28.5	 小魚
9	木	ロールパン・牛乳・ミルク さわらの黄金焼き イタリアンサラダ・グリーンポタージュ	さわら たまご ベーコン	牛乳 スキムミルク	かぼちゃ、ブロッコリー、パプリカ、ほうれん草	キャベツ、きゅうり、コーン、たまねぎ、グリーンピース、マッシュルーム	ロールパン、さとう、パン粉、じゃがいも	マヨネーズ ドレッシング ベシヤル	【好き嫌いをなくしよう】 いろいろな食べものを食べると、栄養をとるだけでなく、味覚の発達にもつながります。味覚が発達することによって、きらいな食べものもだんだんと食べられるようになることもあります。また、おなかがいっぱいになるときに食べると、きらいなものでおいしく感じられることもあります。食わず嫌いにならず、挑戦してみましょう。	946 40.8	 大豆製品
10	金	ごはん・さけふりかけ・牛乳 レバーの甘辛煮② ツナ和え・大根のみそ汁 アメリカンチェリー	鮭 レバー ツナ 油揚げ みそ	昆布粉 のり 牛乳	小松菜、にんじん	キャベツ、きゅうり、赤かぶ、大根、長ねぎ、アメリカンチェリー	米、さとう	あぶら ごま	【レバー】 レバーは鉄をたくさんふくんでいます。鉄が不足すると貧血などの病気になりやすくなり、体がつくれやすくなったり、顔色が悪くなったりします。みなさんのように体が成長しているときは、血液もふやさなくてはいいないので、鉄をしっかり取る必要があります。鉄がたっぷりのレバーをしっかりと食べましょう。	727 28.6	 きのこ
13	月	チキンと豆のカレーライス(麦ごはん)・牛乳 (チキンと豆のカレー) 福神漬け・キャベツとブロッコリーのサラダ 桃のコンポート	とり肉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん、トマト、ブロッコリー、パプリカ	たまねぎ、しょうが、にんにく、りんご、インゲン豆、グリーンピース、ふくじんづけ、きゅうり、キャベツ、白桃	米、麦、じゃがいも、さとう	カレー あぶら ドレッシング	【キャベツ】 キャベツには「ビタミンU」という栄養がたくさんあります。「ビタミンU」は胃の調子をととのえてくれます。油を使っている料理など消化しにくい食べものは、キャベツといっしょに食べると良いといわれています。今日のカレーといっしょにサラダを残さず食べましょう。	902 30.5	 海そう
14	火	ごはん・牛乳 さばの味噌煮 ふきの煮物・おひたし・なめこ汁	さば みそ さつま揚げ かつお節 とうふ	牛乳 わかめ	小松菜、にんじん	ふき、キャベツ、もやし、たまねぎ、なめこ、長ねぎ	米、小麦粉、さとう	あぶら ごま	【ふき】 ふきは山菜として古くから食べられている淡色野菜です。春が旬の野菜で煮物やきくらげなどに食べます。今日の給食はふきの煮物です。すしに苦くて食べにくいと思う人もいますが、ふきの味を味わってみてください。	807 34.9	 くだもの
15	水	ピースごはん・牛乳 とりのから揚げ③ 小松菜の煮びたし・にらともやしのみそ汁 ミニトマト②	とり肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん、トマト、小松菜、にら、ミニトマト	グリーンピース、しょうが、にんにく、キャベツ、干しいたけ、もやし、たまねぎ	米、片栗粉、さとう、小麦粉	マヨネーズ あぶら ごま	【グリーンピース】 グリーンピースは、さやえんどうの1種で、実の部分を食べます。ビタミンCや食物繊維が多いのが特長です。旬の季節にとったばかりのグリーンピースは豆ごはんやスープなどでおいしく食べられます。今日の給食はグリーンピースを使ったピースごはんです。味わって食べてください。	— —	中学校マラソン 大会のため 給食なし
16	木	背割こめこぼん・牛乳 スラッピージョー ポトフ・花野菜サラダ・サンフルーツ	ぶた肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん、いんげん、ブロッコリー	たまねぎ、しょうが、セリ、キャベツ、コーン、カリフラワー、サンフルーツ	こめこぼん、さとう、パン粉、じゃがいも、ドレッシング	マーガリン	【野菜を食べてきれいになろう】 野菜には食物せんがいが多く、血をきれいにして元気でいられるようにしてくれます。野菜をしっかりと食べて体のなかからきれいになりましょう。	— —	中学校マラソン 大会予備日の ため 給食なし
17	金	たけのこごはん・牛乳 玉子焼き 野菜のごまドレッシングあえ 春野菜のみそ汁・野沢菜漬け	油揚げ たまご みそ かまぼこ 麩	牛乳 あおさのり わかめ	ほうれん草、 小松菜、にん じん、野沢菜	たけのこ、さやえんどう、キャベツ、たまねぎ、長ねぎ	米、発芽玄 米、さとう、じゃがいも	あぶら マヨネーズ ドレッシング ごま	【たけのこ】 たけのこは、1日に10センチ以上のび、みなさんの身長と同じくらいに、たちまち大きくなります。やわらかく食べられるのは10日間と言われています。旬の時季が短い野菜です。あつという間に大きくなってしまふので、この時季にしか旬を味わうことができません。今日はたけのこごはんです。季節の味を楽しみましょう。	713 27.8	大河原小 1~4年 給食なし
20	月	オムライス(チキンライス)・牛乳 (薄焼き玉子)・ケチャップ アーモンドサラダ フルーツのヨーグルトあえ	とり肉 高野豆腐 たまご	牛乳 チーズ ヨーグルト	トマト、ブロッコリー	たまねぎ、マッシュルーム、グリーンピース、キャベツ、アスパラガス、きゅうり、みかん、パイナップル、りんご、黄桃	米、麦、さとう、でん粉	あぶら アーモンド ドレッシング	【赤の食べもの】 赤の食べものには「肉」「魚」「たまご」「大豆・大豆製品」「牛乳」などがあります。赤の食べものは、体をつくる材料になります。今日の給食では「とり肉」「高野豆腐」「たまご」「牛乳」「チーズ」「ヨーグルト」の6つをつかっています。元気な体をつくるためにもしっかりと食べましょう。	788 29.3	 いも
21	火	山菜うどん(うどん)・牛乳 信田煮 ごま和え・カリカリポテト③	油揚げ たら たまご なと	牛乳 ひじき	ほうれん草、 小松菜	キャベツ、もやし、たまねぎ、干しいたけ、山菜	うどん、小麦粉、さとう、春雨、さつまいも、はちみつ	ごま あぶら	【山菜】 山菜は文字の通り、山などに自然にはえています。地域によって大きな違いがありますが、雪がとけた後の3月ごろから5月ごろまでが収穫の時期とされています。今日は山菜が入った「山菜うどん」です。季節の味をおいしくいただきましょう。	775 26.4	 やさい
22	水	ごはん・牛乳 回鍋肉 野菜のナムル・中華風玉子スープ 小魚アーモンド	ぶた肉 厚揚げ あさり たまご	牛乳 小魚	にんじん、ピーマン、小松菜、パプリカ、にんじん、ブロッコリー、チンゲンサイ	にんにく、たけのこ、キャベツ、長ねぎ、きゅうり、えのき、きくらげ、長ねぎ	米、片栗粉、さとう、じゃがいも、春雨	あぶら ドレッシング ごま アーモンド	【牛乳】 牛乳の栄養は「ほねや歯をつくって」みなさんの体の中には、206本の骨があり、体を支えているのです。骨が弱ければ支えきれないことはもちろん、運動をして動かすこともできなくなってしまいます。牛乳には他にも「脳の活性化に必要な栄養」も入っています。残さず飲みましょう。	779 30.6	南小4年 給食なし
23	木	ひじきごはん・牛乳 とりの照り焼き こぎつねサラダ・さつまいも汁・焼きかぼちゃ	ちくわ、大豆 とり肉 油揚げ かまぼこ みそ	ひじき 牛乳	にんじん、小松菜、かぼちゃ	ごぼう、干しいたけ、キャベツ、きゅうり、コーン、ふき	米、さとう、麩	あぶら ドレッシング マーガリン	【ひじき】 ひじきは海そうです。おなかのちようしを良くする「食物せんがい」のほか、みんなが大きくなるために必要な「カルシウム」もたくさんふくんでいます。今日はごぼうやにんじん、ちくわやしいたけといっしょにひじきごはんにしました。しっかりと食べてください。	771 40.9	小学校6年 給食なし
24	金	ごまごはん・牛乳 かつおの竜田揚げ 磯和え・豚汁・オレンジ②	かつお ぶた肉 厚揚げ みそ	牛乳 のり	小松菜、にんじん	しょうが、キャベツ、もやし、ごぼう、大根、長ねぎ、オレンジ	米、発芽玄 米、さとう、じゃがいも、さつまいも	ごま あぶら	【かつお】 かつおには初夏の「初がつお」と秋の「戻りがつお」の2度の旬があります。今が旬の「初がつお」はさっぱりと食べられるのが特長です。かつおは貧血の予防や、ひろくいふに効果があります。残さず食べてください。	872 37.9	小学校6年 給食なし
27	月	ご飯・牛乳 カラスカレイみそバター焼き 野菜のうま煮・青菜のみそ汁・あまなつ	カラスカレイ 白みそ ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん、いんげん、小松菜	大根、れんこん、ごぼう、こんにやく、たけのこ、たまねぎ、もやし、あまなつ	米、さとう、麩	バター	【黄の食べもの】 黄の食べものには「ごはん」「パン」「めん」「いも」「さとう」などがあります。黄の食べものは、エネルギーのもとになります。今日の給食では「米」「さとう」「ふ」「バター」の4つをつかっています。元気に活動するためにもしっかりと食べましょう。	734 36.1	 きのこ
28	火	食パン・いちごジャム・牛乳 そら豆グラタン ツナとブロッコリーのサラダ トマトとキャベツのスープ	ベーコン ツナ あさり	牛乳 チーズ	ブロッコリー、パプリカ、にんじん、トマト、いんげん	たまねぎ、そら豆、キャベツ、きゅうり	食パン、いちごジャム、ポテトチップ、さとう、じゃがいも	あぶら ベシヤル ドレッシング	【そら豆】 今が旬のそら豆にはビタミンBやビタミンC、鉄分、食物繊維などがたくさんふまれています。鮮度が落ちやすいので、さやかに取り出したあと、すぐに調理をします。塩ゆでにしてそのまま食べたり、炒め物やスープに入れてもおいしくいただけます。今日の給食ではグラタンにしました。おいしくいただきましょう。	757 29.9	南小1~2年 東小1~4年 給食なし
29	水	にんじんビラフ・牛乳 チーズインハンバーグ グリーンサラダ・大根のコンソメスープ 焼きプリンタルト	とり肉 あさり ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん、ブロッコリー、ほうれん草、パプリカ、チンゲンサイ	たまねぎ、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、コーン、大根、しめじ	米、麦、パン粉、さとう	マーガリン ドレッシング	【米】 私たちは昔から米を使って丼もの、炊き込みごはん、雑炊、おこわなど、いろいろな料理にしています。主食として、毎日の食事に欠かせない食べものの1つです。米には、体を動かすためのエネルギー源となる炭水化物が豊富です。米を炊いたごはんは、粒のまま食べるので、ゆるやかに消化吸収され、腹もちがよくなります。	850 32.9	 豆
30	木	ごはん・牛乳 鮭の塩焼き 切り干し大根煮物・キャベツのみそ汁 のり塩ポテト	鮭 油揚げ 厚揚げ みそ	牛乳 昆布 あおのり	にんじん、いんげん、小松菜	切り干し大根、干しいたけ、しらたき、たまねぎ、キャベツ	米、さとう、花麩、じゃがいも	あぶら	【じゃがいも】 じゃがいもは、ナス科の植物でなすやトマトのなかまです。そのため、花の形も似ています。今の時期のじゃがいもは、掘ってすぐに出荷される「新じゃがいも」で水分を多くふくんでいるのでとてもみずみずしいのが特長です。今日の給食ではのり塩ポテトにしました。ホクホクしたじゃがいもを味わって食べてください。	762 35.2	 いももの
31	金	発芽玄米ごはん・こんぶの佃煮・牛乳 キャベツメンチ 梅びたし・いもの子汁	とり肉、みそ 厚揚げ かつお節	牛乳 昆布	にんじん、いんげん、小松菜	キャベツ、ごぼう、大根、こんにやく、しめじ、長ねぎ、もやし、キャベツ、うめ	米、発芽玄 米、パン粉、小麦粉、里芋	あぶら ごま	【ごま】 原産地はエジプトやインドです。「ひらけごま」などという呪文があるように、この地方の人たちは、ごまを「まほうの力」をもった食べものとして大切にしていました。お料理に使うと、そのものをおいしく変えてしまう力があるということです。ごまあえは、その代表的な料理方法です。ごまには体の細胞の老化を防ぐビタミンや、コレステロールを下げる働きをする油がたっぷりで、	962 36.5	 しゅじつるい

◎ 材料の都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

5月の平均食塩相当量 3.7g

ひ に ち よ う び	こ ん だ て め い	主に体の組織をつくる		主に体調を整える		主にエネルギーとなる		こんだてのねらい&一口メモ	エネルギー (kcal)	★家庭で良 べてほしい 食品 ★給食のな い学校・学 生
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		820	
		魚・肉・卵・豆・ 豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 くだもの	米・パン いも・砂糖	油脂		たんぱく質 (g)	

給食センターより

- 健康や食べ物についての情報があふれている時代です。でも「これさえ食べれば健康になる」というものはないですよ。
- 食べ物は多くとりすぎれば病気になり、少なすぎれば命を支えられません。 ただ好きなものを好きだけ食べていても健康は維持できないのです。
- 給食を通じて、さまざまな食べ物や料理にふれ、栄養バランスのよい食事のとり方や、
- 自分が置かれた状況に応じて、自分に合った食べ方を選んで実行する力を身につけて欲しいと思います。

