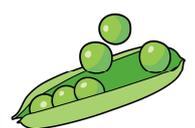


5月献立表 [19回]

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
2月	ごはん		お茶ふりかけ アジのピリ辛ソース 浅づけ ほうれん草のみそ汁	ちりめんじゃこ 青のり 牛乳 アジ 豆腐 わかめ みそ	米 ごま でんぷん 油 砂糖	ゆかり 生姜 にんにく ねぎ キャベツ きゅうり にんじん 大根 玉ねぎ ほうれん草	602 kcal 28.1 g 17.4 g
6金	ココアあげパン		白菜と豚肉のスープ煮 のり酢あえ	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆 のり	ミルクパン 油 砂糖 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム(缶) 白菜 かぶ 小松菜 キャベツ	574 kcal 20.5 g 26.1 g
9月	ごはん		鶏肉の香味焼き 野菜のみそあえ 若竹汁	牛乳 鶏肉 みそ かまぼこ 豆腐 わかめ	米 砂糖 油 焼きひ	生姜 ねぎ キャベツ 小松菜 もやし にんじん たけのこ	565 kcal 25.4 g 16.9 g
10火	麦ごはん		イカのチリソースがけ 茎わかめのサラダ 春雨スープ	牛乳 イカ 茎わかめ ハム 鶏肉 豆腐	米 押麦 でんぷん 油 砂糖 ごま 春雨	ねぎ にんにく 生姜 もやし にんじん 小松菜 干し椎茸 チンゲン菜	567 kcal 23.6 g 15.8 g
11水	ターメリックライス		ドライカレー アスパラ入りサラダ みしょうかん	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 粉チーズ	米 バター 油 小麦粉 砂糖	にんじん ビーマン セロリ 生姜 マッシュルーム(缶) にんにく 玉ねぎ ホールコーン パセリ アスパラ キャベツ きゅうり みしょうかん	610 kcal 22.3 g 19.8 g
12木	キムチ焼きそば		のりツナあえ 小松菜チーズ蒸しパン	豚肉 牛乳 ツナ缶 のり 卵 チーズ	中華めん 油 小麦粉 砂糖 バター	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし たけのこ ビーマン キムチ 小松菜	552 kcal 20.2 g 20.4 g
13金	ごはん		肉だんごスープ カリカリ大豆 きくらげ入りサラダ	牛乳 鶏ひき肉 卵 大豆	米 でんぷん 油 春雨 砂糖	生姜 玉ねぎ にんじん 白菜 干し椎茸 ねぎ ほうれん草 大根 小松菜 きくらげ	583 kcal 20.3 g 17.4 g
16月	ごはん		和風おろしハンバーグ わかめサラダ えのき入りみそ汁	牛乳 豚ひき肉 わかめ 豆腐 みそ	米 パン粉 油 砂糖 でんぷん ごま	生姜 にんにく 玉ねぎ 大根 万能ねぎ にんじん もやし きゅうり えのき 小松菜	618 kcal 25.1 g 18.4 g
17火	ごまごはん		かつおの変わりソースがけ 昆布あえ 田舎汁	牛乳 かつお 塩昆布 かつお節 油揚げ 豆腐 みそ	米 ごま でんぷん 油 砂糖 こんにゃく	生姜 玉ねぎ にんじん 小松菜 キャベツ 大根 ねぎ	658 kcal 30.7 g 22.4 g
18水	フルーツレモントースト		ハンガリアシチュー ハムとコーンのサラダ メロン	牛乳 ベーコン 豚肉 チーズ ハム 昆布 かつお節	食パン バター 油 じゃがいも 砂糖	フルーツレモンジャム にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん マッシュルーム(缶) パセリ メロン ホールドマト きゅうり キャベツ ホールコーン	611 kcal 20.3 g 25.2 g
19木	ごはん		五目卵焼き キャベツの高菜あえ みそけんちん汁	牛乳 豚ひき肉 ツナ缶 豆腐 卵 かつお節 油揚げ みそ	米 油 砂糖 ごま こんにゃく	生姜 にんじん えのき 玉ねぎ ねぎ ほうれん草 キャベツ 高菜漬 ごぼう 大根 小松菜	613 kcal 25.5 g 19.6 g
20金	丸パン		白身魚のハーフパン粉焼き フレンチサラダ マカロニスープ	牛乳 ホキ 粉チーズ ベーコン	丸パン 油 パン粉 マカロニ じゃがいも	にんにく キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ	566 kcal 26.0 g 22.7 g
23月	変わりピースごはん		豚肉の生姜炒め わかめ入りおひたし 豆腐汁	牛乳 豚肉 わかめ 豆腐 かまぼこ	米 油 でんぷん 焼きひ	グリーンピース ゆかり 生姜 玉ねぎ 小松菜 白菜 ねぎ にんじん	565 kcal 28.4 g 16.2 g
24火	麦ごはん		西湖豆腐 焼きししゃも 野菜ナムル	牛乳 豚ひき肉 豆腐 ししゃも	米 押麦 油 砂糖 でんぷん ごま	にんにく 生姜 にんじん たけのこ 干し椎茸 ビーマン ホールドマト ねぎ きゅうり もやし	605 kcal 29.3 g 18.1 g
25水	麦ごはん		春巻き キャベツの中華風サラダ ザーサイスープ	牛乳 豚ひき肉 豚肉 豆腐 卵	米 押麦 油 春雨 砂糖 春巻き皮 小麦粉 でんぷん	生姜 にんじん たけのこ ねぎ 干し椎茸 キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんにく ニラ ザーサイ	604 kcal 19.5 g 21.0 g
26木	高野豆腐の卵とじ丼		ごまみそあえ 豆乳ゼリー黒蜜がけ	鶏肉 高野豆腐 卵 牛乳 みそ アガー 豆乳	米 油 砂糖 でんぷん ねりごま	玉ねぎ にんじん 干し椎茸 グリーンピース 小松菜 もやし キャベツ	654 kcal 26.1 g 18.9 g
27金	スパゲッティミートソース		豆と野菜のマリネ メロン	豚ひき肉 粉チーズ 牛乳 大豆	スパゲッティ 油 砂糖 バター 小麦粉	パセリ にんにく にんじん 玉ねぎ セロリ ビーマン ホールドマト 枝豆 きゅうり パプリカ メロン	638 kcal 26.0 g 21.9 g
30月	ごはん		豆腐のキムチそぼろあんかけ 春雨サラダ ビーフンスープ	牛乳 豆腐 豚ひき肉 ハム 豚肉	米 小麦粉 ごま 砂糖 春雨 でんぷん 油 ビーフン	玉ねぎ 生姜 にんにく キムチ ニラ キャベツ きゅうり ねぎ にんじん もやし 干し椎茸 小松菜	666 kcal 24.4 g 22.1 g
31火	ごはん		肉じゃがコロッケ 野菜の生姜醤油かけ 大根のみそ汁	牛乳 鶏ひき肉 卵 豆腐 わかめ みそ	米 じゃがいも 油 しらたき 砂糖 小麦粉 パン粉	玉ねぎ にんじん グリーンピース もやし きゅうり 小松菜 生姜 大根 ねぎ	647 kcal 21.0 g 17.6 g

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	Va μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当 量 g	食物繊維 g
今月平均摂取	605	16	30	345	97	2.4	2.7	233	0.39	0.51	26	2.5	4.4
1食当たり基準	650	13~20	20~30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	2	4.5



若葉がきらきらと5月のさわやかな風にゆれています。新学期が始まって、早1か月がたちました。季節の変わり目で、大型連休もあるこの時期は、それまでの緊張がほぐれて疲れが出やすくなったり、休みの生活リズムが崩れたりしてしまうこともよく起こります。疲れをためないよう早寝早起きをし、朝ごはんをしっかりと食べて、毎日元気に登校しましょう。

## こんげつ きせつ あじ 今月の季節の味

### グインピース

未熟なえんどう豆を収穫し、取り出した豆の部分をグインピース(実えんどう)といいます。冷凍品や缶詰は一年中ありますが、本当の旬は春から初夏にかけてです。新鮮なグインピースは甘く風味もよいので、豆ごはんにすると彩りも鮮やかでおいしく食べられます。苦手な人も多いですが、旬のものを食べると味の違いが感じられて好きになれるかもしれません。

給食では今月の23日に「変わりピースごはん」として登場します。やわらかくゆでたグインピースを、ゆかりと一緒にごはん混ぜ込んだ、緑色がきれいなごはんです。さやから出して時間が経つと風味が低下するため、給食室で使う直前に豆を取り出します。

### にほんちゃ 日本茶

八十八夜につんだお茶を「一番茶」といいます。不老長寿や無病息災の縁起物とされます。お茶の成分には、リラックス効果、虫歯予防、お腹の調子を整える作用を持つものがあります。お茶のうまみ成分のテアニンは、太陽にあたると渋み成分のカテキンに変わります。このため、直射日光に当てずに作る高級茶の玉露には、うまみ成分がたっぷり含まれています。

今月2日の給食は、八十八夜に合わせて「お茶ふりかけ」が登場します。一番茶や玉露ではありませんが、食べられるお茶を使って給食室でふりかけを手作りします。お茶ふりかけから季節の香りを感じてみてください。

## きゅうしょく はじ 給食が始まりました

4月8日に2年生から6年生の給食が、11日に1年生の給食がそれぞれ始まりました。どの学年も担任の先生の話をよく聞き、よく味わって食べていました。

給食の時間は、栄養バランスのとれた献立をしっかりと食べることはもちろんですが、食事の手洗い、盛りつけ、配膳、後片付けなど、一つひとつが大切な勉強になっている時間です。教室から戻ってくる空っぽの食缶を見ると、調理員や栄養士の励みにもなっています。