

平成28年度

5月 よていこんだてひょう (小学校)

白石市学校給食センター



- ☆牛乳は毎日つきます。
- ☆材料の都合で献立を変更する場合があります。
- ☆*マークにはしょうゆ・ソースなど、マークにはスプーンがつきます。



◆今月分平均栄養量 (中学年)

	基準値	平均値
エネルギー	654 kcal	654 kcal
たんぱく質	24.5 g	26.0 g
脂質	19.9 g	21.1 g
カルシウム	356 mg	356 mg
鉄	3.1 mg	2.7 mg
塩分	2.4 g	2.9 g

☆マークは「かみかみの日」です。よくかんで食べるようにしましょう。

☆マークは「給食凶鑑」を見る日です。
給食凶鑑を見て、その日の給食について知りましょう。

2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
ごはん かつおの漁師揚げ ツナコーン和風サラダ 若竹汁 かしわもち 赤 ぎゅうにゅう かつお ツナ とろろ なるとう わかめ 緑 ほうれんそう キャベツ にんじん コーン たけのこ ねぎ きぬさや 黄 ごはん あぶら ドレッシング パンこ かしわもち エネルギー 662 kcal たんぱく質 28.0 g	けんぽうきねんび 憲法記念日 	みどりの日 	こどもの日 	ごはん 笹かまのピザソース焼き ポテトリヨネーズ 肉団子スープ 赤 ぎゅうにゅう ささかまぼこ チーズ ベーコン とりにく ぶたにく 緑 たまねぎ にんじん キャベツ もやし しめじ パセリ 黄 ごはん あぶら じゃがいも バター オリーブあぶら さとう エネルギー 641 kcal たんぱく質 25.7 g
9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
ごはん あじの塩麹焼き 山菜の炒り煮 けんちんうーめん汁 赤 ぎゅうにゅう あじ とりにく あぶらあげ 緑 ぜんまい ふき たけのこ にんじん だいこん ねぎ ごぼう きぬさや しょうが 黄 ごはん あぶら さとう うーめん あぶらふ ごまあぶら エネルギー 620 kcal たんぱく質 29.5 g	ごはん えごま豚メンチカツ* 切干大根のカレー炒め チンゲンサイのスープ 赤 ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン えび 緑 きりぼしだいこん にんじん グリンピース チンゲンサイ たまねぎ にんじん もやし しいたけ こんにやく 黄 ごはん あぶら さとう マロニー パンこ ごまあぶら エネルギー 645 kcal たんぱく質 22.4 g	ミルクパン ハムチーズピカタ コールスローサラダ ポークビーンズ 赤 ぎゅうにゅう たまご ハム チーズ ぶたにく だいず 緑 キャベツ コーン にんじん たまねぎ グリンピース トマト パセリ 黄 パン じゃがいも ドレッシング さとう あぶら でんぷん エネルギー 680 kcal たんぱく質 29.1 g	たけのこごはん ほうれん草のごま和え 肉豆腐 グレープフルーツ 赤 ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ 緑 たけのこ ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ グレープフルーツ 黄 ごはん ごま さとう あぶら でんぷん エネルギー 632 kcal たんぱく質 25.6 g	ごはん さんまのオレンジ煮 きんぴらごぼう キャベツの味噌汁 赤 ぎゅうにゅう さんま さつまあげ なまあげ みそ 緑 ごぼう にんじん いんげん キャベツ ねぎ えのきたけ オレンジ こんにやく 黄 ごはん じゃがいも さとう あぶら ごま エネルギー 641 kcal たんぱく質 24.2 g
16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
ごはん 韓国風焼肉 大根サラダ わかめスープ 赤 ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ とろろ かに 緑 だいこん きゅうり コーン ねぎ しめじ たまねぎ にんじん しょうが 黄 ごはん ドレッシング ごま ごまあぶら エネルギー 624 kcal たんぱく質 26.5 g	ごはん さばのり塩焼き たけのこの土佐煮 小松菜の味噌汁 赤 ぎゅうにゅう さば のり かつおぶし あぶらあげ みそ 緑 たけのこ にんじん いんげん こまつな もやし こんにやく 黄 ごはん じゃがいも さとう あぶら エネルギー 654 kcal たんぱく質 26.3 g	ココアパン スパゲティナポリタン チキンナゲット(2こ) カラフルサラダ 赤 ぎゅうにゅう とりにく ベーコン 緑 キャベツ きゅうり あかピーマン きピーマン グリンピース にんじん たまねぎ マッシュルーム 黄 パン スパゲティ ドレッシング あぶら こむぎこ エネルギー 686 kcal たんぱく質 24.8 g	ごはん いかリングフライ(2こ) アスパラとツナのサラダ ポークカレー 赤 ぎゅうにゅう いか ツナ ぶたにく チーズ 緑 アスパラガス にんじん コーン たまねぎ トマト グリンピース しょうが 黄 ごはん ばんこ あぶら ドレッシング エネルギー 721 kcal たんぱく質 24.2 g	ごはん 豆腐のそぼろあん包み ひじきの炒め煮 豚汁 赤 ぎゅうにゅう とろろ たまご とりにく ぶたにく ひじき さつまあげ だいず みそ 緑 にんじん たまねぎ えだまめ だいこん はくさい ねぎ ごぼう こんにやく 黄 ごはん さとも さとう あぶら ごまあぶら エネルギー 647 kcal たんぱく質 26.7 g

23日(月)	24日(火)	25日(水)おたんじょう給食	26日(木)	27日(金)
しょうがっこうろうしんどうかい 小学校運動会の 振替休日 	ごはん 酢豚 チンゲンサイのナムル もずくスープ 赤 ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ ベーコン もずく 緑 あかピーマン きピーマン ピーマン たけのこ たまねぎ チンゲンサイ だいずもやし にんじん えのきたけ しょうが 黄 ごはん あぶら さとう ごまあぶら でんぷん ドレッシング じゃがいも エネルギー 647 kcal たんぱく質 25.5 g	ツイストパン 鶏肉のハーブステーキ アスパラソテー クリームコーンスープ びわゼリー 赤 ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー 緑 アスパラガス キャベツ あかピーマン たまねぎ コーン マッシュルーム グリンピース にんじん 黄 パン バター あぶら ゼリー エネルギー 653 kcal たんぱく質 26.8 g	ごはん ししゃもの甘露煮(2び) いんげんのツナ和え 新じゃがいもの味噌汁 かつおふりかけ 赤 ぎゅうにゅう ししゃも ツナ とうふ みそ かつお のり 緑 いんげん にんじん コーン こまつな しめじ ねぎ 黄 ごはん じゃがいも さとう ドレッシング ふ エネルギー 625 kcal たんぱく質 26.1 g	ごはん 揚げぎょうざ(2こ) エリンギとたけのこの オイスターソテー 中華スープ 赤 ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン うずらのたまご 緑 ピーマン エリンギ たけのこ はくさい にんじん ねぎ きぬさや しいたけ キャベツ たまねぎ にら 黄 ごはん あぶら ごまあぶら さとう でんぷん はるさめ こむぎこ エネルギー 678 kcal たんぱく質 24.2 g

30日(月)	31日(火)
ごはん かつおのオーロラ ソース和え ごぼうサラダ 白菜とぎょうざのスープ 赤 ぎゅうにゅう かつお ツナ ぶたにく 緑 ごぼう きゅうり にんじん はくさい ねぎ もやし きぬさや えのきたけ 黄 ごはん あぶら ごま ドレッシング ごまあぶら こむぎこ でんぷん エネルギー 679 kcal たんぱく質 27.6 g	ごはん 厚焼き卵の そぼろあんかけ 小松菜の炒り煮 もやし汁 赤 ぎゅうにゅう たまご とりにく あぶらあげ ぶたにく みそ 緑 こまつな にんじん もやし コーン ねぎ グリンピース こんにゃく 黄 ごはん じゃがいも あぶら でんぷん さとう ごま エネルギー 637 kcal たんぱく質 25.5 g

5月

きゅうしよくだより

さわやかな風が吹く、過ごしやすい季節になりました。新学期が始まり1ヶ月が経ちましたが、新しい環境には慣れましたか？5月は環境が変わったことによる疲れが出てくる頃です。早寝・早起きを心がけ、1日3回の食事をしっかりととり、規則正しく生活しましょう。

5月5日 こどもの日

こどもの日は「端午の節句」ともいいます。「端午」とは「月はじめの午の日」（端は、物事のはじまりという意味）のことで、「午」が「五」に通じることから、毎月5日をいうようになり、それが特に5月5日に限定されるようになりました。端午の節句に食べるお菓子というと、「かしわもち」が定番です。かしわの葉は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから「家系が途切れない」という縁起を担いで使われるようになりました。かしわもちのほか、関西地方などで「ちまき」、新潟県で「三角ちまき」や「笹だんご」、北海道や青森県の一部で「べこもち」、長野県や岐阜県の山間部で「林葉巻き」、鹿児島県や宮崎県、熊本県の南部で「あくまき」を食べるそうです。給食では、5月2日(月)にかしわもちがつきます。一足先にこどもの日をお祝いしましょう。

旬の食材大集合!!

かつお
冬から春にかけて北上したかつおは「初かつお」と呼ばれる初夏を代表する魚です。給食には、2日の漁師揚げ、30日のかつおのオーロラソース和えに出できます。

びわ
びわは明るいオレンジ色でみずみずしい果肉が特徴的な果物です。生で食べるほかにジャムやお菓子にも使われています。25日のお誕生給食のゼリーもびわのゼリーです。

たけのこ
たけのこは竹の新芽の部分ですが、あつという間に大きくなって竹になります。そのため、旬も春の間だけです。給食には12日にたけのこごはん、17日に土佐煮として出きます。

アスパラガス
アスパラガスは大きくなると、鳥のキジが隠れてしまうことから、オランダキジカクシという日本名があります。給食にはソテーやサラダに入っています。

さんさい 山菜
山菜は山で採れる野菜のことで、たらの芽やふきのとうなど様々な山菜があります。9日の山菜の炒り煮には、ふきとぜんまいという山菜が使われています。

ちまき さんかく 三角 ちまき ほうばま 林葉巻き あくまき べこもち

生活リズムをととのえよう

みなさんは「五月病」という言葉を聞いたことがありますか？「五月病」は入学や新学期など新しい生活で張り詰めていた緊張感がとけ、気持ちが沈んだり、やる気がでなくなったりする状態です。これを防ぐには、生活リズムを整えることが大切です。

生活リズムをととのえるために

- 家族で回らぬける時間をつくる
- ゆっくりお風呂につかる
- 1日3回きそく正しい食事を心がける