

5がつよていにこんだてひょう

瀬戸内町立学校給食センター



※「あか」は「おもに体をつくる食品」、「みどり」は「おもに体の調子を整える食品」、「き」は「おもに熱や力のもとになる食品」です。

※給食センターで使用するウインナー・ベーコン・マヨネーズは卵・乳不使用です。

※都合により、献立を変更することもあります。御了承ください。

日 (曜)		1 (水)	2 (木)	3 (金)					
献立名 旧暦5月5日(ゴガツゴンチ) 「インガヌセック(男の節句)」ともいわれ、邪気悪霊(じゃきあくりょう)を払うために、菖蒲(ショウブ)を家の桁(ケタ)にさし、ガヤマキを作って仏壇や床の間に供えます。 ガヤマキとは、カシキ(赤飯)を茅(カヤ)と菖蒲(ショウブ)で巻いたものです。ガヤマキの他にらっきょうのしそ漬けなども食べられます。	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)			けんぽうきねんび 憲法記念日 					
	あか 1群 2群	みどり 3群 4群	小 659 29.8		中 776 33.8	小 684 28.9	中 810 34.0		
	き 5群 6群		③ぶたにく かまぼこ ④さば みそ		②ぎゅうにく かまぼこ ③とうふ ④ミンチカツ	①ぎゅうにゅう ③にんじん	①ぎゅうにゅう ③わかめ ②③にんじん ③こねぎ		
	一口メモ		①ぎゅうにゅう ③たまねぎ キャベツ たけのこ きぬさや きくらげ ⑤しまうり きゅうり もやし コーン		②ごぼう きぬさや ③こさんだけ たまねぎ えのきたけ	②こめ ③マロニー ③あぶら ⑤ごま	②こめ ⑤ゼリー ②ごま		
	日 (曜)	6 (月)	7 (火)		8 (水)	9 (木)	10 (金)		
	献立名 ふりかえ きゅうじつ 振替休日 	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)							
あか 1群 2群	みどり 3群 4群	小 728 36.0	中 837 39.5	小 655 30.0	中 803 36.2	小 666 30.9	中 785 34.8	小 629 22.8	中 779 27.5
き 5群 6群	③ベーコン ひよこまめ ④しいら	①ぎゅうにゅう ③チーズ ③にんじん ブロッコリー トマト ③④パセリ	③だいこん たけのこ ていばんしゃ こんにゃく ④ごぼう	②パン ③はちみつ マカロニ ⑤メープルゼリー ③あぶら ④マヨネーズ	③ぶたにく あつあげ ④とりにく みそ	②しまぶた たまご さつまあげ ③とうふ すいぎょうざ	①ぎゅうにゅう ③⑤にんじん ②ピーマン ③こまつな こねぎ	②えだまめ ②③たまねぎ ③キャベツ きくらげ ④もも パイン みかん	②こめ ④あんじんゼリー レモンゼリー ②ごま ②③ごまあぶら
一口メモ	しいらは奄美では「マンビキ」と言われます。この方言の由来は、しいらが大きな群れを作るため「万匹」、釣る時に引きが強いことから「万引」という説があります。今日はコーンソースをかけて焼いています。	ていばんしゃとは「つわぶき」のことで、春にとれる山菜です。アクがあり、少し苦みがありますが、煮物や炒め物にするとおいしいです。島でもよく食べられています。みなさんは見つけられるかな？	よしの汁はくず粉でとろみをつけた汁のことです。くずの主な産地が奈良県吉野であることから、この名前がつけました。本くず粉は希少でなかなか手に入りませんので、給食では片栗粉でとろみをつけています。	新しい学年になって1ヶ月が過ぎました。給食時間の過ごし方も少しは慣れてきたでしょうか。流しこんで食べるのは危ないですので、ゆっくりよくかんで食べるように意識しましょう。					

日 (曜)	13 (月)		14 (火)		15 (水)		16 (木)		17 (金)		
献立名											
	小	中	小	中	小	中	小	中	小	中	
エネルギー (kcal)	685	852	664	804	609	754	674	827	625	772	
たんぱく質 (g)	23.3	28.5	28.5	34.3	26.3	31.8	26.1	31.0	30.2	37.1	
あか	1群	③しまぶた きんときまめ		③あつあげ みそ ④とりにく		③ぶたにく とうふ		③とりにく こうやとうふ さつまあげ あぶらあげ ④しゅうまい		③とうふ みそ ④かつお だいず	
	2群	①ぎゅうにゅう ③チーズ ④のり		①ぎゅうにゅう ③わかめ ⑤きざみのり		①ぎゅうにゅう		①ぎゅうにゅう ②わかめ		①ぎゅうにゅう ③わかめ	
みどり	3群	③はんだま にんじん ④にんじん		③④にんじん ④こねぎ		③④にんじん ④ほうれんそう		③にんじん こまつな こねぎ		③にんじん こねぎ	
	4群	③たまねぎ パパイア プルーンりんご ④キャベツ きゅうり だいこん		③④たまねぎ ③もやし キャベツ しめじ ④えだまめ		③たまねぎ たけのこ しめじ ぶかねぎ えだまめ ④しまりコーン		③たまねぎ しいたけ ⑤みかんかじゅう		③キャベツ もやし しめじ ぼしだいこん	
き	5群	②こめ むぎ ③じゃがいも		②こめ ③じゃがいも ⑥ムース		②こめ		②こめ ③うどん		②こめ むぎ ③じゃがいも	
	6群	③あぶら ④すりごま マヨネーズ		④あぶら		③④ごまあぶら ④ごま		③ごま		④あぶら ごま	
一口メモ	今日のカレーには、島豚や青パパイアを入れました。島野菜を食べる機会が少なくなっていますので、給食を通して地元で育つ野菜を知り、少しずつ食べ慣れてくれるとうれしいです。		じゃがいもはナス科の植物で、日本では男爵やメークインという種類をよく食べます。北海道が日本最大の産地ですが、鹿児島県内や徳之島や沖永良部でもよく作られています。		島うりは5月中旬から7月が旬で、水分が多くビタミンCやカリウムなどが含まれます。皮の赤い「赤うり」は少し固いので、煮物に向いています。今日は中華味のナムルにしました。		とうふシュウマイは、魚のすり身と豆腐が原料になったシュウマイです。1食たれをかけて、食べてください。給食では小袋ものが出ます。自分で上手に開けられるようになりましょう。		かつおは筋肉や骨が発達していて、止まるとしずんでしまうため泳ぎ続けます。酸素を体中に運ぶための鉄分を多く持っています。私たちにも必要な栄養です。しっかり食べましょう。		
日 (曜)	20 (月)		21 (火)		22 (水)		23 (木)		24 (金)		
献立名											
	小	中	小	中	小	中	小	中	小	中	
エネルギー (kcal)	634	778	650	776	715	869	618	753	614	741	
たんぱく質 (g)	28.8	35.0	27.1	32.4	32.8	36.5	26.5	32.2	27.2	32.2	
あか	1群	③とりにく かまぼこ こうやとうふ あぶらあげ たまご		③ぶたにく ④シーチキン		③しまぶた あつあげ みそ ④まだい		③ミートボール ④ぎゅうにく		②③とりにく ②たまご	
	2群	①ぎゅうにゅう ④かいそう		①ぎゅうにゅう		①ぎゅうにゅう		①ぎゅうにゅう		①ぎゅうにゅう ④ひじき ⑤ヨーグルト ⑥きざみのり	
みどり	3群	③④にんじん ③なのはな こねぎ		③④にんじん ③こまつな ④ピーマン ④ほうれんそう		③にんじん こねぎ		③にら こまつな ③④にんじん ④ピーマン		②こねぎ にんじん	
	4群	③たまねぎ しいたけ ④きゅうり ⑤りんご		③キャベツ しめじ もやし ④たまねぎ ④きゅうり コーン		③たまねぎ パパイア ④にんじん ④レモンかじゅう ⑤キャベツ きくらげ		③たまねぎ もやし きくらげ ④たけのこ にんにくのみ		②しいたけ パパイア ④パプリカ きゅうり コーン	
き	5群	②こめ		②パン ③ビーフン ⑤ジャム		②こめ むぎ ③じゃがいも		②こめ ③はるさめ ⑤ゼリー		②こめ	
	6群	④あぶら ごま		③あぶら ④ごま マヨネーズ		④あぶら ⑤ごま ごまあぶら				④アーモンド オリーブオイル	
一口メモ	春の親子丼には、菜の花が入っています。菜の花に少し苦みを感じる人もいるかもしれませんが、今の時期しか食べられないおいしい野菜です。こはんにかけて食べてください。		麺にも種類がありますが、ビーフンはうるち米が原料です。日本では焼きビーフンやスープに入れて食べることが主流ですが、他のアジア諸国ではサラダにして食べることもあります。		マダイは瀬戸内町で養殖されたものです。マダイは淡泊な白身魚なので、和洋折衷さまざまな料理に合います。今日はさっぱりしたレモン風味のソースと合わせました。		今日はチンジャオロースーです。お肉と一緒に苦手やピーマンやたけのこもおいしく食べられると思います、この献立にしました。すききらいせず、少しずついいので食べましょう。		ヨーグルトの原産地はバルカン地方ですが、この地域は長生きする人が多いことで有名です。栄養を吸収する腸のはたらきを高めることは、健康のためにとても大切です。		
日 (曜)	27 (月)		28 (火)		29 (水)		30 (木)		31 (金)		
献立名											
	小	中	小	中	小	中	小	中	小	中	
エネルギー (kcal)	670	831	615	757	658	803	618	755	669	798	
たんぱく質 (g)	21.6	26.3	25.8	31.2	35.6	42.8	27.5	33.6	25.4	27.9	
あか	1群	③ぎゅうにく きんときまめ		③とりにく ちくわ あつあげ		③とりにく とうふ たまご ④ぶたにく あつあげ		③しいら とうふ みそ ④しまぶた		③とうふ ④とりにく	
	2群	①ぎゅうにゅう ③チーズ		①ぎゅうにゅう ⑤ふりかけ		①ぎゅうにゅう ③もすく ⑤ジョア		①ぎゅうにゅう ④こんぶ		①ぎゅうにゅう ③あおさ	
みどり	3群	③にんじん		③④にんじん ③いんげん ④ほうれんそう		③にんじん こまつな こねぎ		③④にんじん ④こねぎ		③にんじん こまつな こねぎ	
	4群	③たまねぎ マッシュルーム えだまめ ④もも パイン みかん アセロラ		③こぼろ たけのこ れんこん しいたけ ④にんじん ④キャベツ		④たけのこ しいたけ パプリカ ③④たまねぎ		③だいこん えのきたけ キャベツ パパイア		③たまねぎ えのきたけ ⑤キャベツ きゅうり	
き	5群	②こめ むぎ ④ゼリー ナタデココ		②こめ ③じゃがいも		②こめ むぎ		②こめ ⑤ゼリー		②こめ むぎ	
	6群	③あぶら		④ごま ごまあぶら		④あぶら		④あぶら ごまあぶら		④あぶら	
一口メモ	元気でいるためにはいろいろな食べ物が必要です。骨や筋肉を作ったり、力を出したり、体をばい菌から守るバリアになったりします。苦手なものもまずは一口頑張ってみましょう。		筑前煮は福岡県の代表的な郷土料理で「がめ煮」ともいいます。博多の方言で「よせ集める」という意味の「がめくりこむ」から名前がついたと言われ、正月や祭りによく作られます。		もすくは奄美では「すのり」とも呼ばれます。沖縄が有名ですが、沖縄の養殖技術は奄美から伝えられたそうです。もすくは、食物せんいのフコイダンやアルギン酸など、様々な栄養素を含みます。		奄美ではパパイアのことを「木瓜(もっか)」といいます。パパイアには体を若々しく保つビタミンCや葉酸という栄養素が多く含まれます。ビタミンCはみかんの約1.4倍あります。		生あおさは1月下旬から3月中旬が旬ですが、冷凍したものや乾燥したものは1年中利用できます。ビタミンやミネラルが多く含まれています。今日は冷凍あおさをすまし汁にしました。		