

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



☆給食を食べる時の約束☆

○よくかんで食べましょう。

○ひとくちの量(大きさ)を考えて食べましょう。

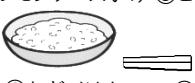
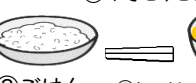
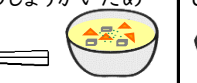
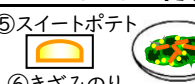
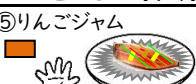
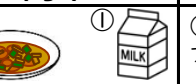
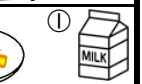
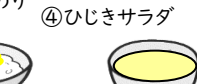
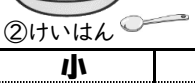
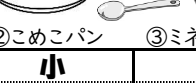
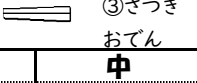
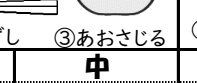
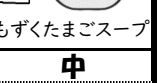
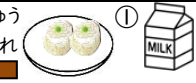
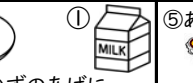
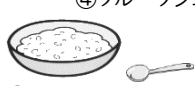
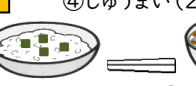
○あわてず、ゆっくり食べましょう。

※うずら卵など丸い形や大きな食材は、はしやスプーンで切ってから食べます。また、パンなどは、大きいまま口に入れずに、手で小さくちぎって食べます。



※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(木)		2(金)	
献立名	5月5日は こどもの日	 ⑤フルーツムース ④パパイアいため ②ごはん ③ゆんしる		 幼のみ:かしわもち ④こんにゃくサラダ ②ごはん ③おやこどんぶり	
	エネルギー (kcal)	小 612 中 741		小 600 中 747	
	たんぱく質 (g)	29.5 35.8		29.3 35.7	
	1群	③しいら とうふ みそ ④ぶたにく		③とりにく かまぼこ こうやどうふ あぶらあげ たまご ④ひよこめ レッドキドニー あおえんどうまめ	
	2群	①ぎゅうにゅう ④こんぶ		①ぎゅうにゅう ④かいそう	
	3群	③④にんじん ③④こねぎ		③④にんじん ③ほうれんそう こねぎ	
一口メモ	端午の節句と食べ物	③だいこん えのきたけ キャベツ ④パパイア		③たまねぎ しいたけ ④きゅうり こんにゃく	
	かしわもち	②こめ ⑤フルーツムース		②こめ ③④さとう ※幼のみかしわもち	
	たけのこ	④あぶら ごまあぶら		④ごまあぶら ごま	
	カツオ	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。		こんにゃくサラダには、食物せんいがたっぷりのこんにゃくや海藻を使っています。ひよこ豆などの豆も入っているので、よくかんで食べるとうま味アップ!よくかんでいただきます。おやこどんぶりの具は、ごはんにかけて食べてください。	
	かしわもち	あんこの入ったもちを柏の葉でくるんだもの。柏の葉は、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、家系が代々続くように願いを込めて使われる。			
	たけのこ	成長が早く、まっすぐすくすく育つことから、子どもの成長への願いを込めて食べられる。			
日(曜)		5(月)		6(火)	
献立名	こどもの日	振替休日		7(水)	
				 ④さけあおなふりかけ ②ごはん ③こうやどうふのたまごとし	
	エネルギー (kcal)	小 657 中 820		小 760 中 889	
	たんぱく質 (g)	33.5 41.5		28.2 31.0	
	1群	③ぶたにく こうやどうふ さつまあげ たまご ④さけ		③とうふ ④とりにく	
	2群	①ぎゅうにゅう ④しらすし		①ぎゅうにゅう ③わかめ	
一口メモ	こんだてひょうに このマークがついている日は	③④にんじん ④こまつな		③にんじん こねぎ	
	●「かむ力がひつようなこんだて」	③キャベツ たまねぎ しいたけ えだまめ いとこんにゃく ④コーン		③こさんだけ たまねぎ えのきたけ ⑤キャベツ きゅうり	
	●「はのえいようになるこんだて」です。	②こめ ③④さとう		②こめ むぎ ④こむぎこ でんぶ ⑤さとう ⑥かしわもち	
	いしきして たべてみましょう。	③④あぶら		④あぶら	
		高野豆腐はとうふをこおらせて水分をぬき、長期間保存できるようにした加工品です。長野県が日本最大の生産地です。中がスポンジ状になっているので味がしみやすく、栄養価も高い食品です。		5月5日は「こどもの日」。若竹汁は、わかめとたけのこの組み合わせから名前がつけました。今日は古参竹という種類を使っています。たけのこのようにすくすく成長してくださいね。※かしわもちの葉は食べられません。	
				豆が苦手!という人が多いようです。給食では、豆も目に見える形や見えない形でたくさん登場しています。いつものカレーにもペースト状の豆が入っています。少しずつ食べる量を増やして、元気な体をつくりましょう。	
日(曜)		8(木)		9(金)	
献立名		 ⑥かしわもち ④とうふ ⑤そくせきづけ ②むぎごはん ③わかたけじり		 ④キャベツのいそマヨあえ ②むぎごはん ③ビーフカレー	
		小 657 中 820		小 656 中 815	
		33.5 41.5		22.9 27.7	
		③ぶたにく こうやどうふ さつまあげ たまご ④さけ		③ぎゅうにく きんときまめ	
		①ぎゅうにゅう ④しらすし		①ぎゅうにゅう ④のり	
		③④にんじん ④こまつな		③④にんじん ③トマト	

日 (曜)		12 (月)		13 (火)		14 (水)		15 (木)		16 (金)	
献立名		 ④さわらの レモンソースかけ ⑤ピリからきゅうり		 ④やきとりどん		 ④あおなごまあえ		 ④ぶたにくのしょうがいため		 ④いわししょうがに	
		 ②むぎごはん		 ②ごはん		 ③ちくぜんに		 ②むぎごはん		 ③タイピーエン	
		小 638		中 763		小 612		中 753		小 633	
		たんぱく質 (g) 27.7		中 30.8		小 26.2		中 31.9		小 27.4	
	品とを おにつ もに るる る食 も調 食も 子も 品を にに 整体 なえ	1群 ③とうふ ④さわら		③あつあげ みそ ④とりにく		③とりにく ちくわ あつあげ		③たまご とうふ ④しまぶた		③ぶたにく かまぼこ ④いわし	
		2群 ①ぎゅうにゅう		①ぎゅうにゅう ③わかめ ⑤きざみのり		①ぎゅうにゅう ⑤ふりかけ		①ぎゅうにゅう		①ぎゅうにゅう	
一口メモ	るる調 食も 子も 品を にに 整体 なえ	3群 ③にんじん こねぎ		③④にんじん ③こねぎ		③④にんじん ③いんげん ④ほうれんそう		③④にんじん ③こまつな こねぎ ④いんげん		③にんじん きぬさや	
		4群 ③だいこん たまねぎ こんにゃく しいたけ ④レモンかじゅう ⑤きゅうり きくらげ		③④たまねぎ ③もやし キャベツ しめじ ④えだまめ		③ごぼろ たけのこ れんこん しいたけ こんにゃく ④キャベツ		③だいこん えのきたけ しいたけ ③④たまねぎ ④こぼろ いとこんにゃく		③たまねぎ キャベツ たけのこ きくらげ ⑤しもうり きゅうり もやし コーン	
	食とル おギ 品に ギも なエ もネ	5群 ②こめ むぎ ③じゃがいも ④⑤さとう ④でんぶん		②こめ ③じゃがいも ④さとう みすあめ でんぶん		②こめ ③じゃがいも さとう ④さとう		②こめ むぎ ③④でんぶん ④さとう ⑤ももゼリー		②こめ ③マロニー ④⑤さとう	
		6群 ③⑤ごまあぶら ④あぶら ⑤ごま		④あぶら		④ごま ごまあぶら		④あぶら		③あぶら ⑤ごま	
	魚へんに春と書いて鯖(さわら)と読みます。春に産卵のために沿岸に近づくことから、「春を告げる魚」と言われています。今は初夏なので、さっぱりとしたレモンソースで、さわやかにいただきます。		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。		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。		豚肉に含まれるビタミンB1には疲労回復の効果があります。ビタミンB1は玉ねぎやにんにくに含まれる成分と相性がよく、疲れをとる効果がパワーアップします。今日のしょうが炒めはそんな最強の組み合わせです。		タイピーエンとは、明治後期、中国の福建省から熊本に伝わった貝たくさんな中華風春雨スープです。また料理名には「燕(つばめ)」という漢字が使われていますが、つばめは幸福をもたらすとされています。		
日 (曜)		19 (月)		20 (火)		21 (水)		22 (木)		23 (金)	
献立名		 ⑤スイートポテト		 ⑤りんごジャム		 ⑤とっとチーズ		 ⑤中のみ：アーモンドカル		 ⑤ジョア	
		 ④ひじきサラダ		 ④ホキのコーンマヨやき		 ④ぶたみそ		 ④やさいコロッケ		 ④あつあげのあまずいため	
		 ②けいはん		 ③ミネストローネ		 ②ごはん		 ②ぎゅうちらしずし		 ②むぎごはん	
		小 623		中 748		小 631		中 749		小 646	
		たんぱく質 (g) 25.3		中 30.3		小 30.9		中 37.5		小 35.6	
	品とを おにつ もに るる る食 も調 食も 子も 品を にに 整体 なえ	1群 ②③とりにく ②たまご		③ベーコン ひよこめ ④ホキ		③とりにく さつまあげ ④ぶたにく みそ		②ぎゅうにく かまぼこ ③とうふ		③とりにく とうふ たまご ④ぶたにく あつあげ	
2群 ①ぎゅうにゅう ④ひじき ⑥きざみのり		①ぎゅうにゅう ③チーズ		①ぎゅうにゅう ③こんぶ ⑤とっとチーズ		①ぎゅうにゅう ③あおさのり 中のみ：⑤アーモンドカル		①ぎゅうにゅう ③もずく ⑤ジョア			
一口メモ	るる調 食も 子も 品を にに 整体 なえ	3群 ②こねぎ にんじん ④あかパプリカ		③にんじん ブロッコリー トマト ③④パセリ		③④にんじん ③いんげん ④にら		②③にんじん ②きぬさや ③こまつな こねぎ		③にんじん こまつな こねぎ ④あかパプリカ	
		4群 ②しいたけ パパイア ④きゅうり コーン ⑤スイートポテト		③④たまねぎ ④コーン		③だいこん たけのこ ていばんしゃ こんにゃく ④こぼろ		②こぼろ ③たまねぎ だいこん えのきたけ		③④たまねぎ ④たけのこ しいたけ	
	食とル おギ 品に ギも なエ もネ	5群 ②こめ ③④さとう		②パン ③さとう はちみつ マカロニ ⑤りんごジャム		②こめ ③じゃがいも ③④さとう ④くろざとう		②こめ さとう ④やさいコロッケ		②こめ むぎ ④さとう	
		6群 ④アーモンド オリーブオイル		③あぶら ④マヨネーズ		④あぶら		②ごま ④あぶら		④あぶら	
	奄美の鶏飯は、笠利町赤木名が発祥といわれています。昔は鶏肉はごちそうだったので、1羽まるごと使った鶏飯は、とても豪華なものでなし料理だったといえます。この機会に、鶏飯の作り方を調べてみましょう。		ホキとは、オーストラリア南部からニュージーランド近海の10～1000メートルに生息する深海魚で、体長1メートルくらいになる大きな白身の魚です。今日は、野菜と一緒にカップ焼きにしました。		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。みなさんは見つけれられるかな？		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。今日は乾燥あおさをすまし汁にしました。		もずくは奄美では「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。もずくは、食物せんいのフコイタンやアルギン酸など、様々な栄養素を含みます。		
日 (曜)		26 (月)		27 (火)		28 (水)		29 (木)		30 (金)	
献立名		 ④フルーツジュレ		 ⑥しゅうまいたれ		 ④しまうりのナムル		 ④かつおとだいずのあげに		 ④チンジャオロースー	
		 ②むぎごはん		 ④しゅうまい(2こ)		 ③とうふ		 ②むぎごはん		 ②ごはん	
		小 653		中 808		小 598		中 740		小 615	
		たんぱく質 (g) 21.5		中 32.9		小 26.3		中 31.8		小 30.4	
	品とを おにつ もに るる る食 も調 食も 子も 品を にに 整体 なえ	1群 ③ぎゅうにく きんときまめ		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ぶたにく とうふ		③とうふ みそ ④かつお だいず		③ミートボール ④ぎゅうにく	
		2群 ①ぎゅうにゅう ③チーズ		①ぎゅうにゅう ②わかめ		①ぎゅうにゅう		①ぎゅうにゅう ③わかめ		①ぎゅうにゅう	
一口メモ	るる調 食も 子も 品を にに 整体 なえ	3群 ③にんじん		③にんじん こまつな こねぎ		③④にんじん 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	
		4群 ③たまねぎ マッシュルーム えだまめ トマトピューレ ④もも パイン みかん アセロラ		③たまねぎ しいたけ ⑤みかんかじゅう		③たまねぎ たけのこ しめじ ふかねぎ えだまめ ④しまうり コーン		③キャベツ もやし しめじ ほしだいこん		③たまねぎ もやし きくらげ ④たけのこ にんにくのめ	
	食とル おギ 品に ギも なエ もネ	5群 ②こめ むぎ ④ゼリー ナタデココ		②こめ ③うどん		②こめ ③④さとう ③でんぶん		②こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう でんぶん		②こめ ③はるさめ ④さとう でんぶん ⑤プリン	
		6群 ③あぶら		③ごま		③④ごまあぶら ④ごま		④あぶら ごま		④あぶら	
	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チャレンジしてみましょう。		きょうは、とりにくとぶたにくを使ったシュウマイです。1食たれをかけて、食べてください。給食では小袋もアになりました。苦手なものもまずは一口チャレンジしてみましょう。		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。		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。		今日はチンジャオロースーです。お肉と一緒に、たっぷりのピーマンやたけのこを炒めました。ピーマンは苦手だな・・・と思っている人もお肉と一緒に食べると食べられるかもしれません。ぜひ食べてみましょう。		