

5がつよていにんだてひょう

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(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)			
献立名	⑤かつおふりかけ ①MILK ④ちくわのあおさあげ ②ごはん ③タイピーエン	⑥かしわもち ①MILK ④いわししょうがに ⑤むんじょ ②むぎごはん ③わかたけじる	けんぽうきねんび 憲法記念日	みどりのひ みどりの日	こどものひ こどもの日			
エネルギー (kcal)	小 630 中 780	小 680 中 780	* 5月5日は端午の節句 * 端午とは、中国で「月はじめの午の日」という意味があり、もともとは悪日でした。そこで、災いをはらうためにしょうぶやよもぎを用いていました。それが日本に伝わり、しょうぶ湯などの風習が生まれました。この日にはちまきやかしわもちを食べます。ちまきも中国から伝わったもので、現在は世でくむのが普通ですが、本来は茅の葉で巻いていました。 * 旧暦5月5日(ゴガツゴンチ) 「インガヌセック(男の節句)」とも言われ、邪気悪霊をはらうために、しょうぶやヨモギ、ガヤを軒下や墓に供えます。 この日はカシャモチやあくまき、ガヤマキ、らっきょうの赤しそ漬けなどを食べる風習があります。					
たんぱく質 (g)	小 26.2 中 31.7	小 24.4 中 26.9						
あか	1群 ③ぶたにく かまぼこ うすらたまご ④ちくわ たまご ⑥ふりかけ 2群 ①ぎゅうにゅう ④スキムミルク あおさ	③とうふ ④いわし ①ぎゅうにゅう ③わかめ	* 5月5日は端午の節句 * 端午とは、中国で「月はじめの午の日」という意味があり、もともとは悪日でした。そこで、災いをはらうためにしょうぶやよもぎを用いていました。それが日本に伝わり、しょうぶ湯などの風習が生まれました。この日にはちまきやかしわもちを食べます。ちまきも中国から伝わったもので、現在は世でくむのが普通ですが、本来は茅の葉で巻いていました。 * 旧暦5月5日(ゴガツゴンチ) 「インガヌセック(男の節句)」とも言われ、邪気悪霊をはらうために、しょうぶやヨモギ、ガヤを軒下や墓に供えます。 この日はカシャモチやあくまき、ガヤマキ、らっきょうの赤しそ漬けなどを食べる風習があります。					
みどり	3群 ③にんじん 4群 ③たまねぎ キャベツ たけのこ きぬさや きくらげ	③にんじん こねぎ ③こさだけ たまねぎ えのきたけ ⑤キャベツ きゅうり もやし コーン						
き	5群 ②こめ ③マロニー ④こむぎこ 6群 ③④あぶら	②こめ むぎ ⑤かしわもち ⑤ごま						
一口メモ	太平燕は熊本県の郷土料理ですが、もともとは中国のアヒルの卵を入れたスープワンタンのような料理です。熊本ではアヒルの卵の代わりに揚げたゆで卵を使いますが、給食ではうすら卵を使います。	いわしの生姜煮は骨まで丸ごと食べられるので、カルシウムがたくさんとれます。カルシウムは骨や歯を作るものになりますが不足しがちなので、積極的にとってほしいです。						
日(曜)	8(月)	9(火)				10(水)	11(木)	12(金)
献立名	⑤ヨーグルト ①MILK ⑥きざみのり ④ごぼうサラダ ②けいはん ③スープ	⑤チョコクリーム ①MILK ④フルーツあんじん ②コッパン ③カレーピーフン				④てづくりさけふりかけ ②ごはん ③つばしゃのもの	④かつおとだいのあげに ②きびごはん ③キャベツのみそしる	④とりにくのくろみつかけ ⑤いそかえ ②ごはん ③よしのじる
エネルギー (kcal)	小 642 中 778	小 678 中 800	小 633 中 785	小 660 中 817	小 676 中 800			
たんぱく質 (g)	小 26.9 中 32.1	小 24.6 中 28.5	小 27.2 中 33.2	小 31.5 中 38.8	小 30.4 中 34.2			
あか	1群 ②③とりにく ②たまご 2群 ①ぎゅうにゅう ⑤ヨーグルト ⑥きざみのり	③ぶたにく ①ぎゅうにゅう	③とりにく さつまあげ うすらたまご あつあげ ④さけ ①ぎゅうにゅう ③こんぶ ④しらすまし	③とうふ みそ ④かつお だいのす ①ぎゅうにゅう ③わかめ	③あつあげ ③④とりにく ④みそ ①ぎゅうにゅう ⑤きざみのり			
みどり	3群 ②こねぎ ②④にんじん 4群 ②しいたけ パパイア ④ごぼう きゅうり コーン	③にんじん こまつな なら ③たまねぎ キャベツ しめじ もやし ④もも りんご みかん	③④にんじん ④こまつな ③こさだけ つわぶき こんにゃく きぬさや ④コーン	③にんじん こねぎ ③キャベツ もやし しめじ ほしだいこん	③⑤にんじん ③こまつな こねぎ ③れんこん ごぼう しいたけ こんにゃく ⑤キャベツ ほしだいこん			
き	5群 ②こめ 6群 ④マヨネーズ ごま	②パン ③ピーフン ④やさいゼリー あんにんゼリー ⑤チョコクリーム ③あぶら	②こめ ③じゃがいも ④あぶら	②こめ もちきび ③じゃがいも ④あぶら ごま	②こめ			
一口メモ	ヨーグルトの原産地はバルカン地方ですが、この地域は長生きの人が多くて有名です。栄養を吸収する腸の機能を高めることは、健康維持に役立ちます。	麺にも種類がありますが、原料が異なり、ピーフンはうるち米が原料です。日本では焼きピ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。	つばしゃ(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。見つけれられるかな?	かつおは筋肉や骨格が発達して、水中で止まるとしずんでしまうため、泳ぎ続けま。それに必要な酸素を体中に運ぶため、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。	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。			

日(曜)	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)
献立名	⑤あんぱんプリン ④チンジャオロース- ②ごはん ③はるさめスープ	⑤ひじきふりかけ ⑥こくとうピーンズ ④ほうれんそうのごまあえ ②ごはん ③ちくぜんに	⑤ミニトマト ④まだいのレモンソースかけ ②むぎごはん ③もずくたまごスープ	⑤ピーチコンポート ④カミカミあげ ②すくなめわかめごはん③きつねうどん	⑤きざみのり ④やきとりどん ②ごはん ③じゃがいものみそしる
	小 622 中 755 たんぱく質(g) 28.4 34.6	小 622 中 756 たんぱく質(g) 27.2 32.3	小 663 中 797 たんぱく質(g) 33.2 37.2	小 646 中 835 たんぱく質(g) 25.2 30.9	小 594 中 733 たんぱく質(g) 27.2 33.0

あか	1群 ③ロースハム ④ぎゅうにく	③とりにく ちくわ あつあげ ⑥こくとうピーンズ	③とりにく とうふ たまご ④まだい	③とりにく さつまあげ あぶらあげ ④すなごも	③あつあげ みそ ④とりにく
	2群 ①ぎゅうにゅう	①ぎゅうにゅう ⑤ふりかけ	①ぎゅうにゅう ③もずく	①ぎゅうにゅう ②わかめ	①ぎゅうにゅう ③わかめ ⑤きざみのり
みどり	3群 ③にら チンゲンサイ ④にんじん ④ピーマン	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 ⑤ミニトマト	③にんじん こまつな こねぎ	③④にんじん ③こねぎ
	4群 ③たまねぎ もやし きくらげ ④たけのこ にんにくのめ	③こほう たけのこ れんこん しいたけ こんにゃく ④もやし コーン	③たまねぎ えのきたけ	③たまねぎ しいたけ ほしだいこん ⑤もも	③もやし キャベツ しめじ ③④たまねぎ ④えだまめ
き	5群 ②こめ ③はるさめ ⑤あんぱんプリン	②こめ ③じゃがいも	②こめ むぎ	②こめ ③うどん ④じゃがいも	②こめ ③じゃがいも
	6群	④ごま	④あぶら	③ごま ④あぶら	④あぶら
一口メモ	今日はチンジャオロース-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かなと思います。すききらいせず、何でも食べましょう。	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。	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。	今日のかみかみ揚げは、少しピリ辛な砂肝とポテトを混ぜ合わせています。砂肝はかみかみがありますので、少しずつよくかんで食べてください。	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、鹿児島県内や奄美群島でもよく作られています。

日(曜)	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)
献立名	④やさいサラダ ②ごはん ③あまみのやさいカレー	⑤いちごジャム ④しいらのコーンマヨやき ②こめパン ③ミネストローネ	⑤アセロラゼリー ④あつあげの あまずいため ②ごはん ③あおさうお そうめんじる	⑤みかんかじゅう ④やさいのアーモンドあえ ②ごはん ③だいたいのいそに	④ゴーヤとぶたにくのうめがらめ ②むぎごはん ③しまぶたじる
	小 609 中 755 たんぱく質(g) 24.3 29.5	小 723 中 822 たんぱく質(g) 35.3 38.3	小 623 中 758 たんぱく質(g) 24.2 29.3	小 670 中 815 たんぱく質(g) 26.4 31.8	小 660 中 819 たんぱく質(g) 25.9 31.3

あか	1群 ③ぶたにく きんときまめ	③ウインナー ひよこまめ ④しいら	③とうふ うおそうめん ④ぶたにく あつあげ	③とりにく だいず さつまあげ あつあげ ④あぶらあげ	③しまぶた あぶらあげ みそ ④ぶたにく
	2群 ①ぎゅうにゅう ③チーズ	①ぎゅうにゅう ⑤チーズ	①ぎゅうにゅう	①ぎゅうにゅう ③ひじき	①ぎゅうにゅう
みどり	3群 ③はんだま ピーマン トマト ③④にんじん	③にんじん フロッコリー トマト パセリ	③にんじん ほうれんそう こねぎ	③④にんじん ③いんげん ④ほうれんそう	③にんじん こねぎ
	4群 ③たまねぎ パパイア ④キャベツ しまり コーン	③④たまねぎ ④コーン	③たまねぎ えのきたけ ③④た けのこ ④パプリカ しいたけ	③しいたけ こんにゃく ④キャベツ ⑤みかんかじゅう	③たまねぎ パパイア こんにゃく ④ゴーヤ
き	5群 ②こめ むぎ ③じゃがいも	②パン ③マカロニ ⑤ジャム	②こめ ⑥ゼリー	②こめ ③じゃがいも	②こめ むぎ ③じゃがいも
	6群 ③あぶら	③あぶら ④マヨネーズ	④あぶら	③あぶら ④アーモンド	④あぶら ごま
一口メモ	今日のカレーには、ハンダマや青パパイアを入れました。他の地域では食べる機会が少ない野菜です。地元で育つ野菜を知り、好きになってもらいたいです。	しいらは奄美では「マンピキ」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。	あおさのりの旬は1月~4月頃と言われてますが、冷凍技術もあって1年を通して食べることができます。食物せんいを多く含む、とりすぎた脂肪や糖の吸収をおさえます。	大豆は筋肉や血液のもとになるたんぱく質と食物せんいを多く含む、栄養のある食品です。昔から豆腐やみそ、しょうゆの原料としても利用されてきました。	ゴーヤは苦いから嫌いという人が多いですが、この苦みは種とワタの部分に多いので、この部分をしっかりと取り除くと良いです。また油で揚げると苦みが抑えられ食べやすくなります。

日(曜)	29(月)	30(火)	31(水)
献立名	⑤たんかんケーキ ④ちぐさやき ②トマトライス ③ラビオリスープ	④あげはるまき ②ごもくチャーハン ③とりだんご のスープ	⑤やさしいふりかけ ④ぴりからしまり ②ごはん ③とうふのちゅうかに
	小 746 中 905 たんぱく質(g) 23.4 27.0	小 655 中 767 たんぱく質(g) 25.6 30.4	小 617 中 760 たんぱく質(g) 24.6 29.8

あか	1群 ③ラビオリ ④ちぐさやき ⑤たまご	②ぶたにく たまご ③とりだんご	③ぶたにく うすらたまご とうふ
	2群 ①ぎゅうにゅう	①ぎゅうにゅう	①ぎゅうにゅう ③ふりかけ
みどり	3群 ③にんじん パセリ	②③にんじん ②ピーマン ③チンゲンサイ	③にんじん
	4群 ③セロリ たまねぎ ⑤たんかんジュース	②えだまめ ②③たまねぎ ③しめじ きくらげ	③たまねぎ しいたけ たけのこ はくさい ④しまり きくらげ
き	5群 ②こめ ③じゃがいも ⑤こむぎこ	②こめ ④はるまき	②こめ ③じゃがいも
	6群 ⑤バター	②ごま ごまあぶら ④あぶら	③あぶら ④ごま ごまあぶら

一口メモ	元気な体を作るためには、いろいろな食べ物が必要です。骨や筋肉を作ったり、力を出せるようにしてくれます。苦手なものもまずは一口頑張ってみましょう。	皆さんの食事の姿勢はどうですか？良い姿勢で食べると栄養の吸収がよくなり、よりよい成長につながります。背筋をのばし、お血をもって食べることを意識しましょう。	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。
------	--	---	---

立夏

立夏とは、夏のはじまりのことで、二十四節気の一つです。暦の上では、この立夏から立秋の前日までが「夏」とされています。立夏の時期は、薫風に新緑がきらめき、夏の気配を感じる季節。夏に向かって徐々に気温が高くなる頃ですが、暑すぎず湿度が低いので、一年の中でもっとも過ごしやすい季節です。5月5日のこどもの日にあたることが多いですが、太陽の動きによって決められるため、年によって1日程前後します。ちなみに、2023年の今年5月6日になります。かしわもちやちまきを食べながら、新緑を感じてみてはいかがでしょうか。