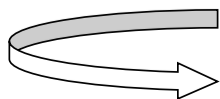


今月の食育目標： 食事のマナーについて考えよう

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1食分-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
1	火		麦ご飯					米 麦		770kcal 30.2g 21%	年少の給食 スタート 端午の節句 メニュー
			ビビンバの具	豚肉		にんじん ほうれん草	にんにく しょうが だけのこ ぜんまい もやし	砂糖	油 ごま油		
			春雨スープ	ベーコン		チンゲン菜	玉ねぎ キャベツ	春雨			
			かしわもち	小豆				うるち米 砂糖 米粉			
2	水		麦ご飯					米 麦		717kcal 29.3g 20%	南小 北小 なし
			肉じゃが	豚肉		にんじん いんげん	玉ねぎ しいたけ しらたき	じゃがいも 砂糖	油		
			わかめのレモン和え		わかめ	ほうれん草	もやし レモン果汁				
			大根と油揚げのみそ汁	油揚げ みそ			大根 根深ねぎ				
3	木		憲法記念日								
4	金		みどりの日								
7	月		わかめご飯		炊き込みわかめ			米 麦		786kcal 30.4g 30%	
			鶏肉の唐揚げ	鶏肉			にんにく	小麦粉 片栗粉	油		
			野菜のごま和え			小松菜	キャベツ もやし	砂糖	練りごま ごま		
			玉ねぎとえのきのみそ汁	みそ			玉ねぎ えのき 根深ねぎ				
8	火		麦ご飯					米 麦		808kcal 31.9g 24%	
			ポークカレー	豚肉		にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ	じゃがいも	油 カレールウ		
			ビーンズサラダ	ツナ ミックスビーンズ		にんじん	キャベツ 枝豆 レモン果汁	砂糖			
			アセロラゼリー				アセロラ果汁				
9	水		麦ご飯					米 麦		725kcal 32.8g 30%	
			チンジャオロース	豚肉		青ピーマン 赤ピーマン	しょうが にんにく だけのこ	砂糖 片栗粉	ごま油 油		
			チーズロール		チーズ			ワンタンの皮 小麦粉	油		
			卵とチンゲン菜のスープ	卵		チンゲン菜	玉ねぎ もやし	片栗粉			
10	木		ロールパン					パン		824kcal 27.3g 36%	
			ウインナー/添え野菜	ウインナー		にんじん	キャベツ		油		
			エリンギのクリームスープ	ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ エリンギ マッシュルーム	じゃがいも 小麦粉	油 バター		
			バナナ				バナナ				
11	金		麦ご飯					米 麦		780kcal 39.0g 22%	
			和風ハンバーグ	豚肉 豆腐 かつお節	牛乳		玉ねぎ 大根 レモン果汁	パン粉 砂糖	油		
			ひじきの煮物	油揚げ 大豆	ひじき	にんじん いんげん		砂糖	油		
			キャベツとおふのみそ汁	おふ みそ			キャベツ えのき 根深ねぎ				
14	月		さくらご飯					米 麦		711kcal 32.5g 25%	
			ししゃも焼き		ししゃも						
			キャベツとコーンのソテー				キャベツ コーン		油 バター		
			豆腐団子のスープ	鶏肉 豆腐		ほうれん草	だけのこ もやし エリンギ	片栗粉			
15	火		ソフト麺					麺		884kcal 33.0g 21%	
			ミートソース	豚肉	クリームチーズ	にんじん トマト缶	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ マッシュルーム	砂糖 小麦粉	油 バター		
			コールスローサラダ			小松菜 にんじん	キャベツ	砂糖	油		
			フルーツポンチ				みかん パイン りんご (※全て加熱済)	砂糖 白玉団子			
16	水		食パン					パン		762kcal 38.0g 31%	幼稚園なし
			いちごジャム				いちご(※加熱済)	砂糖			
			チキンカツ	鶏肉 卵				小麦粉 パン粉	油		
			海藻サラダ		わかめ 海藻ミックス	小松菜	キャベツ	砂糖	ごま油		
			ミネストローネ	鶏肉	粉チーズ	にんじん トマト缶	セロリ 玉ねぎ	マカロニ 砂糖	油		
17	木		黒米ご飯					米 黒米		757kcal 35.4g 22%	南小 給食試食会 ふるさと給食の日
			鶏肉の照り焼き	鶏肉			しょうが	砂糖 はちみつ			
			きのこサラダ	ツナ		にんじん	しいたけ しめじ エリンギ にんにく キャベツ もやし	砂糖	油 オリーブ油		
			国清汁	みそ 油揚げ		にんじん	ごぼう 大根 しいたけ	じゃがいも	ごま油		
			ニューサマーオレンジ				ニューサマーオレンジ				



献立表は、裏面に続きます。



日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1杯*-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
18	金		麦ご飯					米 麦		840kcal 34.7g 31%	パースディ 給食
			焼き肉	豚肉 みそ			にんにく しょうが 玉ねぎ	砂糖 片栗粉	油 ごま油		
			パリパリサラダ			ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし	ワントンの皮 砂糖	油		
			キムチチゲ	豚肉 豆腐 みそ		にら	にんにく しょうが 大根 キャベツ キムチ	砂糖	油 ごま油		
			クレープ (チーズクリーム味)	ゼラチン 卵	乳製品 寒天		レモン果汁	小麦粉 砂糖	油		
21	月		麦ご飯					米 麦		805kcal 34.7g 26%	
			さばのごま焼き	さば			葉ねぎ にんにく		ごま		
			五目きんぴら	豚肉 さつま揚げ		にんじん いんげん	ごぼう	砂糖	ごま油		
			トックスープ	豚肉		ほうれん草	しょうが 大根 えのき	トック	油 ごま油		
22	火		麦ご飯					米 麦		742kcal 27.1g 25%	
			ハヤシソース	豚肉		にんじん トマト缶	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム		ハヤシルウ 油		
			キャベツのごま酢和え			小松菜	キャベツ もやし	砂糖	ごま		
			オレンジ				オレンジ				
23	水		麦ご飯					米 麦		778kcal 38.3g 21%	長中なし
			納豆	納豆							
			筑前煮	鶏肉		にんじん いんげん	こんにゃく しいたけ ごぼう たけのこ	砂糖	油		
			キャベツと厚揚げのみそ汁	厚揚げ みそ			キャベツ 玉ねぎ 根深ねぎ				
24	木		黒糖ロールパン					パン 黒糖		864kcal 36.6g 32%	長中なし
			マカロニグラタン	鶏肉	牛乳 チーズ		玉ねぎ マッシュルーム パセリ	マカロニ 小麦粉	油 バター 生クリーム		
			ツナサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ	砂糖			
			ポテトスープ	ウインナー		にんじん	玉ねぎ	じゃがいも	油		
25	金		わかめご飯		炊き込みわかめ			米 麦		709kcal 24.5g 21%	長中なし
			千草焼き	卵		にんじん いんげん	たけのこ	砂糖 片栗粉	油		
			塩昆布の即席漬		ちりめんじゃこ 塩昆布		キャベツ きゅうり		ごま油		
			おざく	油揚げ		にんじん	大根 しいたけ こんにゃく	じゃがいも 砂糖			
28	月		五目チャーハン	焼き豚 卵		にんじん	しょうが にんにく 根深ねぎ 玉ねぎ	米 麦	油 ごま油	734kcal 35.1g 25%	南小 北小 なし
			鶏肉のピリ辛焼き	鶏肉 みそ			にんにく		ごま油		
			野菜のナムル	ハム		にんじん ほうれん草	もやし キャベツ		ドレッシング(ごま)		
			わかめスープ		わかめ		玉ねぎ	春雨	ごま油		
29	火		麦ご飯					米 麦		780kcal 27.4g 28%	幼稚園なし
			酢豚	高野豆腐 豚肉		にんじん 青ピーマン 黄ピーマン	しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ しいたけ	片栗粉 砂糖	油		
			卵スープ	卵			玉ねぎ もやし えのき	片栗粉			
			パイナップル				パイナップル				
30	水		ビスキュイパン	卵	牛乳			パン 砂糖 ホットケーキミックス	バター	830kcal 31.1g 37%	南小 北小 中学なし
			フレンチサラダ			小松菜 にんじん	キャベツ	砂糖	油		
			ミートボールのクリームシチュー	豚肉	牛乳	にんじん いんげん	玉ねぎ マッシュルーム	パン粉 小麦粉 じゃがいも	油 バター 生クリーム		
31	木		麦ご飯					米 麦		775kcal 30.9g 28%	
			太刀魚の野菜あんかけ	太刀魚		にんじん 青ピーマン	しょうが しいたけ 玉ねぎ	片栗粉 砂糖	油		
			豚汁	豚肉 みそ		にんじん	しめじ 大根 根深ねぎ	じゃがいも			
			オレンジ			オレンジ					

※ 伊豆の国市では、独自の放射能測定器により、給食食材の放射能測定を施設ごと月1回実施しており、結果は市のホームページで公表しています。
献立は、食材の都合により一部変更する場合があります。(食物アレルギーに関係する食品については、事前にお知らせします)
食物繊維が多い食品は主に体の調子を整える働きがあるため、ビタミンの欄に記載しています。

Let' cook !

「塩昆布の即席漬」

材料	分量(4人分)	作り方
キャベツ	230g	①キャベツ、きゅうりは食べやすい大きさに切ってさっとゆでておく。 ②野菜、ちりめんじゃこ、塩昆布、ごま油を和えて完成!
きゅうり	130g	
ちりめんじゃこ	大さじ2	
塩昆布	大さじ4	
ごま油	小さじ1	

☆ 料理のポイント ☆

塩昆布で和えるだけです。野菜はお好みでどうぞ。もやし+塩昆布+ごま油もおいしいです♪
5月の給食にも登場します。
ちりめんじゃこでカルシウム補給とうま味アップです!

5月5日 端午の節句



端午の節句に食べるお菓子というと、「がしわもち」が定番です。が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。がしわもちのほかに、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「朴葉巻き」、鹿児島県や宮崎県、熊本県の南部で「あくまき」を食べる風習があります。



担当: 栄養教諭 高木 由美子