



新緑が目まぶしいさわやかな季節になりましたね。新年度が始まり1カ月がたちました。この時期は、少しずつ新しい生活に慣れ、緊張感がほぐれて疲れも出やすくなります。気持ちよい1日をスタートできるように、きちんと朝食をとり、規則正しい生活をしましょう。

「学校給食」は **生きた教材** です！



◆学校で食べる給食は、単なる昼ごはんではなく、栄養バランスのとれた豊かな食事として、健康に良い食事のとり方、地域の産業や食文化、食べ物とそれに関わる人への感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶための教材となるものです。「食べることは生きること」、毎日の食事をおろそかにせず、生涯にわたり心身ともに健康な生活が送れるように、給食から以下のことを学んでほしいと思います。



給食等を通して学び、身に付けたいこと (食育の視点)



<p>食事の重要性</p> <p>おいしいね</p>  <p>食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。</p>	<p>心身の健康</p> <p>健康!</p>  <p>心身の成長や健康の保持増進のため望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。</p>	<p>食品を選択する能力</p>  <p>正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。</p>
<p>感謝の心</p>  <p>食べ物を大事にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。</p>	<p>社会性</p>  <p>食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。</p>	<p>食文化</p>  <p>各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。</p>

給食メニュー紹介

今月のメニューは、「親子煮」です。



【材料(4人分)】

鶏こま肉 …… 100g
 じゃがいも …… 260g
 たまねぎ …… 200g
 にんじん …… 70g
 高野豆腐 …… 20g
 鶏卵 …… 100g
 さやえんどう …… 20g
 油 …… 小さじ1と1/2
 だしの素 …… 小さじ1
 砂糖 …… 小さじ2
 しょうゆ …… 大さじ1
 みりん …… 小さじ1/2
 水 …… 140g

【作り方】

- ① じゃがいもは角切り、たまねぎはざく切り、にんじんはいちょう切りにする。高野豆腐は戻してから一口大に切る。さやえんどうはスジを取って塩ゆでしておく。
- ② 鍋に油を熱し、鶏肉を炒め、たまねぎ、にんじん、じゃがいもを加えてよく炒める。
- ③ ②に水を入れ、ひと煮立ちしたら調味料を加えて煮る。
- ④ さらに高野豆腐を加え、味がしみるまで煮る。
- ⑤ 材料に火が通ったら、割りほぐした卵を流し入れ、ふたをしてゆっくり火を通す。
- ⑥ 仕上げにゆでておいたさやえんどうを散らして出来上がり。



5月献立予定表



日曜日	献立名	主に体の組織を作る食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーとなる食品		備考 直送品	エネルギー たんぱく質 脂質	朝食
		肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海老	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂			
1 水	たけのご飯	こどもの日献立 カツオ照り焼き のりやえ あさりのみそ汁 かしわもち	カツオ 豆腐 油揚げ 鶏肉 あさり みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	たけのこ もやし キャベツ ねぎ	ご飯 砂糖 かしわもち	油 ごま	かしわもち	773 kcal 35.5 g 12.4 g
2 木	コッペパン (スライス)	スラッピージョー チキンナゲット② 野菜コンソメスープ チーズ	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ トマト	たまねぎ キャベツ にんにく しょうが	パン 砂糖 小麦粉 じゃがいも	油		768 kcal 32.5 g 31.8 g
3 金 6 月	憲法記念日 振替休日									
7 火	バターロール	ブラウンシチュー マカロニサラダ フルーツ杏仁風プリン	豚肉 ハム	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ マッシュルーム きゅうり グリンピース	パン じゃがいも マカロニ 杏仁プリン	油 ドレッシング ルウ	杏仁 プリン	835 kcal 26.7 g 33.8 g
8 水	ご飯	焼きギョーザ③ 中華くらげやえ 豆乳坦々スープ	豚肉 鶏肉 豆腐 くらげ みそ ほたて 豆乳	牛乳	にんじん にら	キャベツ たまねぎ もやし きゅうり たけのこ しめじ にんにく しょうが	ご飯 小麦粉 春雨	ごま ドレッシング ごま油		835 kcal 28.0 g 22.7 g
9 木	セルフツナサンド (コッペパン)	ツナサンドの具 鶏の唐揚げレモンソースがけ コンボターージュ	ツナ 鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ コーン レモン	パン でん粉 砂糖	ドレッシング 油 ルウ		765 kcal 32.9 g 31.4 g
10 金	ご飯	サバスタミナ焼き 磯煮 豚汁	サバ 豚肉 さつま揚げ 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	にんじん さやえんどう	こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ	ご飯 砂糖 じゃがいも	油		829 kcal 32.7 g 23.0 g
13 月	大麦ご飯	シーフードカレー 海藻サラダ セノビーゼリー	ほたて いか あさり えび	牛乳 わかめ 昆布 ぶりのり とさかのり	にんじん	たまねぎ キャベツ グリンピース コーン しょうが にんにく きゅうり	ご飯 大麦 じゃがいも 砂糖 ゼリー	油 ルウ ごま油	ゼリー	808 kcal 23.6 g 16.8 g
14 火	米粉パン	肉団子③ ナムル タイピーエン	鶏肉 豚肉 えび いか あさり	牛乳	にんじん にら	たまねぎ 枝豆 きゅうり キャベツ しいたけ にんにく しょうが たけのこ	パン 米粉 砂糖 春雨	油 ごま油 ごま		852 kcal 40.9 g 32.6 g
15 水	ご飯	チキンみそカツ おかかやえ 沢煮椀	鶏肉 みそ おかかお節 豚肉	牛乳	ほうれん草 にんじん	もやし だいこん ごぼう たけのこ しいたけ ねぎ	ご飯 小麦粉 パン粉	油		757 kcal 27.1 g 21.7 g
16 木	牛乳パン	トマトミートオムレツ コーンと枝豆のサラダ ワタナスープ	卵 鶏肉 ツナ 豚肉	牛乳	トマト にんじん にら	たまねぎ 枝豆 コーン きゅうり もやし	パン 小麦粉	ドレッシング ごま油		788 kcal 29.1 g 39.0 g
17 金	ご飯	さつきランチ モロにらソースがけ 和風やえ かんぴょうのみそ汁 県産ヨーグルト	モロ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にら ほうれん草 にんじん	にんにく しょうが もやし かんぴょう	ご飯 砂糖 でん粉 じゃがいも	ごま油 ドレッシング	ヨーグルト	805 kcal 33.8 g 16.9 g
20 月	ご飯	ハヤシシチュー こんにゃくサラダ 小魚	豚肉	牛乳 カタクチイワシ わかめ	にんじん トマト	たまねぎ しめじ コーン グリンピース にんにく こんにゃく きゅうり キャベツ	ご飯 砂糖	油 ルウ ごま油		773 kcal 25.0 g 19.7 g
21 火	ココア揚げパン	ペンネマカロニのミートソース煮 ツナサラダ	豚肉 ツナ	牛乳	トマト にんじん	たまねぎ グリンピース マッシュルーム キャベツ にんにく しょうが きゅうり	パン 砂糖 ペンネマカロニ	ココア 油		893 kcal 30.8 g 38.1 g
22 水	ご飯	塩(えん)シヨイランチ 八宝菜 ポークシューマイ② オレンジ	豚肉 ほたて えび いか	牛乳	にんじん さやえんどう	たまねぎ キャベツ たけのこ きくらげ しょうが オレンジ	ご飯 砂糖 パン粉 でん粉 小麦粉	油		759 kcal 31.0 g 16.1 g
23 木	セルフドック (コッペパン)	ソーセージ ケチャップ&マスタード コールスロー ポトフ アセロラゼリー	ソーセージ 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ だいこん	パン ゼリー じゃがいも	ドレッシング	ゼリー	778 kcal 30.3 g 34.4 g
24 金	わかめご飯	お魚ランチ イワシ梅煮 切り干し大根の和え物 いなか汁	イワシ ハム みそ 油揚げ	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん 小松菜	だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく しめじ 梅	ご飯 里芋 砂糖 でん粉	ごま ドレッシング		800 kcal 26.9 g 24.2 g
27 月	ご飯	親子煮 干草やえ ヨーグルト	鶏肉 卵 干草 豆腐 ハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜	たまねぎ きゅうり キャベツ	ご飯 砂糖 じゃがいも 春雨	油 ごま	ヨーグルト	923 kcal 37.7 g 23.0 g
28 火	食パン キャラメル クリーム	カレービーンズ スパゲティサラダ	ベーコン 豚肉 大豆	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ にんにく グリンピース キャベツ きゅうり	パン 砂糖 キャラメルクリーム 砂糖 じゃがいも スパゲティ	油 ルウ ドレッシング		752 kcal 30.2 g 23.9 g
29 水	ご飯	マーボー豆腐 パンパンジーサラダ 青梅ゼリー	豚肉 豆腐 みそ 鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ ねぎ にんにく しょうが きゅうり もやし	ご飯 砂糖 でん粉 ゼリー	ごま油 ドレッシング	ゼリー	844 kcal 29.4 g 21.0 g
30 木	丸パン (スライス)	ハンバーグケチャップソースがけ ごぼうサラダ かんぴょうのクリーム煮	豚肉 鶏肉 ベーコン ほたて	牛乳	トマト にんじん	たまねぎ ごぼう きゅうり キャベツ かんぴょう マッシュルーム グリンピース	パン マカロニ 砂糖	ドレッシング ルウ 油		799 kcal 36.1 g 31.8 g
31 金	五目ご飯	アジカツ 塩昆布やえ 満点みそ汁	アジ 油揚げ 豆乳 鶏肉 スナウダラ みそ さつま揚げ	牛乳 わかめ 昆布	にんじん 小松菜	しいたけ たけのこ キャベツ こんにゃく しめじ ねぎ きゅうり たまねぎ ごぼう	ご飯 砂糖 パン粉 小麦粉 じゃがいも	油 ごま油 ごま		789 kcal 25.8 g 20.7 g

・中学生の学校給食摂取基準は『エネルギー830kcal：たんぱく質31g：脂質28g：食塩2.5g未満』です。

※食材の都合で、献立を変更することがあります。

※『朝食』の欄には、朝食を摂ったら〇をつけましょう！

塩分平均
3.0g