



新緑が目まぶしいさわやかな季節になりました。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でやすくなります。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を通して、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。



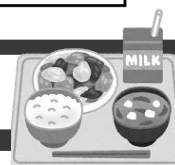
給食等を通して学び、身に付けたいこと (食育の視点)



<h4>食事の重要性</h4> <p>食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。</p>	<h4>心身の健康</h4> <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>	<h4>食品を選択する能力</h4> <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>
<h4>感謝の心</h4> <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>	<h4>社会性</h4> <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>	<h4>食文化</h4> <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	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・海どう	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	食パン チョコクリーム マカロニのクリーム煮 ブロッコリーサラダ	鶏肉 ツナ	牛乳 粉チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ きゅうり マッシュルーム コーン グリーンピース	パン マカロニ	油 ルウ チョコクリーム ドレッシング		773 kcal 28.5 g 31.1 g		
2	木	こどもの日献立 たけのこご飯 ハンバーグおろしソースかけ 三色和え あさりのみそ汁 ミニ柏餅	鶏肉 ハム 豚肉 油揚げ あさり みそ 豆腐	牛乳	小松菜	たけのこ だいこん たまねぎ レモン にんにく もやし キャベツ ねぎ	ご飯 砂糖 柏餅	ごま ドレッシング		865 kcal 29.8 g 20.5 g		
3	金	憲法記念日										
6	月	振替休日										
7	火	大麦ご飯 ほうれん草のサラダ チーズ	豚肉 ツナ	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草	たまねぎ キャベツ グリーンピース りんご にんにく しょうが コーン	大麦 ご飯 じゃがいも	油 ルウ ドレッシング		903 kcal 28.0 g 28.1 g		
8	水	ココア揚げパン 肉団子と野菜のコンソメ煮 チキンごぼうサラダ	ウインナー 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ ごぼう きゅうり 枝豆 マッシュルーム コーン	パン 砂糖 じゃがいも	油 ココア ドレッシング		804 kcal 27.6 g 38.0 g		
9	木	ご飯 八宝菜 焼売(3) オレンジ	豚肉 えび いか うすら卵	牛乳	にんじん	たけのこ たまねぎ 干しいたけ グリンピース キャベツ しょうが オレンジ	ご飯 パン粉 でん粉	油 焼売の皮		836 kcal 34.7 g 21.2 g		
10	金	ご飯 さばのスタミナ焼き 磯煮 鶏ごぼう汁	さば さつま揚げ 鶏肉 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	こんにやく ごぼう だいこん ねぎ	ご飯 砂糖	油		814 kcal 31.1 g 25.0 g		
13	月	コッパン (スライス) スラッピーショー フライドポテト 卵スープ	豚肉 なると 卵	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ	パン 砂糖 じゃがいも パン粉	油		755 kcal 29.7 g 32.5 g		
14	火	ご飯 シャージャン豆腐 パンパンシーサラダ アセロラゼリー	豚肉 鶏肉 生揚げ みそ	牛乳	にんじん	しょうが 干しいたけ キャベツ もやし たけのこ きゅうり	ご飯 ゼリー 砂糖 でん粉	油 ドレッシング		819 kcal 30.2 g 23.6 g		
15	水	黒食パン メンチカツ コールスロー コンスープ	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン ルウ	油 ドレッシング		784 kcal 28.8 g 30.0 g		
16	木	ご飯 ハヤシシチュー ツナサラダ ビーンズカル	豚肉 ツナ 大豆	牛乳 小魚	にんじん	たまねぎ キャベツ にんにく マッシュルーム しょうが グリーンピース きゅうり	ご飯 ルウ	油		826 kcal 26.9 g 24.1 g		
17	金	さつきランチ(特産物献立) ご飯 モロのからソースかけ 和風和え かんぴょうのみそ汁 県産ヨーグルト ポークピニンス マカロニサラダ ウエハース	モロ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん ほうれん草	しょうが にんにく かんぴょう もやし たまねぎ	ご飯 砂糖 でん粉	油		750 kcal 30.4 g 14.4 g		
20	月	バターロールパン 大豆 ツナ ベーコン 豚肉	大豆 ツナ ベーコン 豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ コーン グリーンピース キャベツ きゅうり	パン マカロニ ウエハース	油 ドレッシング		759 kcal 29.6 g 31.4 g		
21	火	塩ジョイランチ(適塩献立) ご飯 ハサフライ 塩昆布和え 豚汁	ハサ 豚肉 みそ 豆腐	牛乳 昆布	にんじん	キャベツ きゅうり こんにやく ねぎ だいこん	ご飯 じゃがいも 小麦粉 パン粉	油	ソースが つきます	817 kcal 28.4 g 23.1 g		
22	水	ミルクパン 肉団子(2) ナムル タイピーエン	鶏肉 いか 豚肉 うすら卵 えび	牛乳	にんじん	たまねぎ もやし くわい しょうが えび しょうが 枝豆 こんにやく にんにく 干しいたけ きゅうり ねぎ	パン 春雨 パン粉 砂糖	油 ごま		777 kcal 33.1 g 34.9 g		
23	木	大麦ご飯 納豆 のり和え じゃがいものピリ辛煮	納豆 豚肉 みそ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん さやいんげん	もやし キャベツ ごぼう こんにやく たまねぎ	大麦 ご飯 じゃがいも 砂糖	油 ごま		805 kcal 28.0 g 17.5 g		
24	金	セルフ タコライス (ご飯) タコライスの具 もずくスープ シークワーサーゼリー	鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳 粉チーズ もずく	にんじん トマト	たまねぎ もやし にんにく キャベツ	ご飯 ゼリー 砂糖 でん粉	油 ルウ		807 kcal 26.7 g 19.6 g		
27	月	セルフドッグ (コッパン) ソーセージ 花野菜サラダ クリームシチュー	ソーセージ 豚肉 ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ コーン カリフラワー グリーンピース	パン じゃがいも	油 ドレッシング ルウ	クチャップ がつきます	759 kcal 30.7 g 32.2 g		
28	火	ご飯 親子煮 ちくさおえ ミニフィッシュ	鶏肉 凍り豆腐 卵	牛乳 小魚	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ グリーンピース	ご飯 春雨 じゃがいも 砂糖	ごま		798 kcal 29.6 g 16.9 g		
29	水	ナン キーマカレー スパゲティサラダ チーズドッグ	豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ きゅうり グリーンピース キャベツ にんにく しょうが	ナン ワッフル 砂糖 スパゲティ	油 ルウ ドレッシング		869 kcal 37.2 g 34.7 g		
30	木	お魚ランチ ご飯 かつおカツ 鶏肉とたけのこの炒め煮 だいこんのみそ汁	かつお みそ 鶏肉 豆腐 ちくわ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	たけのこ たまねぎ こんにやく だいこん しょうが	ご飯 砂糖 小麦粉 パン粉	油	ソースが つきます	775 kcal 30.1 g 17.5 g		
31	金	セルフ ピビンバ (ご飯) ピビンバの具 ふかひれスープ 果汁グミ	豚肉 鶏肉 卵 ふかひれ	牛乳	にんじん ほうれん草	こんにやく もやし たまねぎ しょうが たけのこ にんにく	ご飯 砂糖 グミ	油 ごま		802 kcal 29.9 g 22.1 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27g：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○をつけましょう！

塩分平均
2.7g