

今月の食育目標：しょくじのマナーについてかんがえよう

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	MILK	むぎごはん					米 麦		647kcal 25.3g 22%	年少の給食 スタート 端午の節句 メニュー
			ビビンバのぐ	豚肉		にんじん ほうれん草	にんにく しょうが たけのこ ぜんまい もやし	砂糖	油 ごま油		
			はるさめスープ	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	MILK	むぎごはん					米 麦		591kcal 24.5g 22%	南小 北小 なし
			にくじゃが	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		
			わかめのレモンあえ		わかめ	ほうれん草	もやし レモン果汁				
			だいこんとあぶらあげのみそしる	油揚げ みそ			大根 根深ねぎ				
3	木		けんぼうきねんび								
4	金		みどりのひ								
7	月	MILK	わかめごはん		炊き込みわかめ			米 麦		633kcal 24.1g 30%	
			とりにくのからあげ	鶏肉			にんにく	小麦粉 片栗粉	油		
			やさいのごまあえ			小松菜	キャベツ もやし	砂糖	練りごま ごま		
			たまねぎとえのきのみそしる	みそ			玉ねぎ えのき 根深ねぎ				
8	火	MILK	むぎごはん					米 麦		669kcal 26.5g 25%	
			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	MILK	むぎごはん					米 麦		600kcal 27.2g 31%	
			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 たけのこ	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		
			たまごとチンゲンさいのスープ	卵		チンゲン菜	玉ねぎ もやし	片栗粉			
10	木	MILK	ロールパン					パン		643kcal 22.2g 37%	
			ウイナー/そえやさい	ウイナー		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	MILK	むぎごはん					米 麦		641kcal 32.0g 23%	
			わふうハンバーグ	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		
			ひじきのにももの	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しる	おふ みそ			キャベツ えのき 根深ねぎ				
14	月	MILK	さくらごはん					米 麦		621kcal 31.0g 28%	
			ししゃもやき		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		
			とうふだんごのスープ	鶏肉 豆腐		ほうれん草	たけのこ もやし エリンギ	片栗粉			
15	火	MILK	ソフトめん					麺		724kcal 27.7g 23%	
			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	MILK	しょくパン					パン		667kcal 27.9g 34%	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		
			かいそうサラダ		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	MILK	くろまいごはん					米 黒米		615kcal 27.9g 23%	南小 給食試食会 ふるさと給 食の日
			とりにくのてりやき	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		
			こくしょうじる	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				

こんだてひょうは、うらめんにつづきます。



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		
18	金		むぎごはん					米 麦		713kcal 29.2g 32%	バースデー給食
			やきにく	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 (チーズクリームあじ)	ゼラチン 卵	乳製品 寒天		レモン果汁	小麦粉 砂糖	油		
21	月		むぎごはん					米 麦		647kcal 27.1g 26%	
			さばのごまやき	さば			葉ねぎ にんにく		ごま		
			ごもくきんぴら	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		むぎごはん					米 麦		612kcal 22.9g 26%	
			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		
			キャベツのごますあえ			小松菜	キャベツ もやし	砂糖	ごま		
			オレンジ				オレンジ				
23	水		むぎごはん					米 麦		656kcal 32.8g 22%	長中なし
			なっとう	納豆							
			ちくぜんに	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		
			キャベツとあつあげのみそしる	厚揚げ みそ			キャベツ 玉ねぎ 根深ねぎ				
カルピスゼリー	ゼラチン	寒天		みかん (※加熱済)	砂糖 カルピス						
24	木		こくとうロールパン					パン 黒糖		682kcal 29.7g 34%	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		わかめごはん		炊き込みわかめ			米 麦		583kcal 21.2g 23%	長中なし
			ちくさやき	卵		にんじん いんげん	たけのこ	砂糖 片栗粉	油		
			しおこんぶのそくせきづけ		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		ごもくチャーハン	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	594kcal 27.4g 26%	南小 北小 なし
			とりにくのピリからやき	鶏肉 みそ			にんにく		ごま油		
			やさいのナムル	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		むぎごはん					米 麦		642kcal 22.8g 28%	幼稚園なし
			すぶた	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		
			たまごスープ	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	692kcal 26.4g 38%	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		むぎごはん					米 麦		642kcal 25.8g 28%	
			たちうおのやさいあんかけ	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		
			とんじる	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、「かしわもち」が定番です。か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。かしわもちのほかに、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