

※物資の都合により、食材を変更することがあります。

日にち ようび	こんだて	おもなざいりょう			エネルギー たんぱく しぼう	今日のきょうしょく あれこれ
		(あか) からだをつくる	(みどり)ちようしをととのえる	(き) ねつや力となる		
8 (月)	ジョア (いちご) エッグカレー ツナサラダ こくとうピーズ	ジョア ぶたにく うずらたまご	にんじん たまねぎ	ごはん じゃがいも バター あぶら	624kcal 20.2g 17.4g	★人気の食材! うずら卵 今日のカレーはうずら卵入り。いつも増して、テンションが上がる子どもたち。均等につきわけてね。
9 (火)	ぎゅうにゅう たけのこごはん さわらのみそやき わかめのすましじる かしわもち	ぎゅうにゅう とりにく さわら あかみそ わかめ とうふ あぶらあげ	こどものひとくべつきょうしょく! たけのこ にんじん ほししいたけ えのきたけ たまねぎ ねぎ	アルファーカーマイ あぶら	597kcal 28.4g 19.3g	★端午の節句の行事食! たけのこは祝い料理によく使われる食べ物。すくすく元気に、そしてまっすぐ育ってほしいという願いが込められています。
10 (水)	ぎゅうにゅう ソフトめんの にくみそソース もやしのおえもの いりことだいずのからめ	ぎゅうにゅう ぶたミンチ あかみそ	たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ もやし こまつな きゅうり コーン	ソフトめん あぶら ごまあぶら さつまいも あぶら	611kcal 26.6g 18.0g	★「畑の肉」、大豆! 大豆には、30%以上のたんぱく質がふくまれています。牛肉やとりささみよりも多いんですよ。
11 (木)	ぎゅうにゅう リッチパン ホワイトシチュー アスパラサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう ローズハム	たまねぎ にんじん ブロッコリー アスパラガス きゅうり キャベツ コーン オレンジ	リッチパン じゃがいも あぶら バター	630kcal 21.7g 25.9g	★給食は手作りルウ! ホワイトシチューももちろん手作りルウ!小麦粉、バター、油を焦がさないように炒め、ホワイトルウに仕上げていきます。
12 (金)	ぎゅうにゅう ごはん ばんはっぼう たまごスープ	ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー イカ ベーコン たまご	にんじん ピーマン きゅうり たまねぎ にんじん チンゲンサイ	ごはん じゃがいも マカロニ あぶら ごまあぶら あぶら	684kcal 24.9g 25.4g	★ポリウム満点、拌八宝! 揚げたり、茹でたりした8種の食材を、しょうゆ、酢、ごま油、砂糖で作ったタレでからめます。
15 (月)	ぎゅうにゅう チャーハン にくだんごスープ ぎゅうにゅうかん	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたミンチ ぎゅうミンチ ぎゅうにゅう かんてん	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ ピーマン しろねぎ はくさい にんじん ねぎ みかん	アルファーカーマイ あぶら はるさめ あぶら さとう	562kcal 21.3g 18.9g	★牛乳かんは朝一番! 牛乳かんのように冷やして固めないといけないデザートは、調理員さんの朝一番の仕事です。なんと、朝の会のころには出ていますよ!
16 (火)	ぎゅうにゅう かつどん やさいのあかだし そらまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご わかめ あかみそ	うんどうかいにむけてスタミナきょうしょく! たまねぎ ねぎ だいこん たまねぎ にんじん しめじ そらまめ	ごはん パンこ あぶら	675kcal 28.4g 24.6g	★ビタミンB1でスタミナアップ! 豚肉や大豆に多く含まれるビタミンB1には、疲れた体を元気にする効果あり!かつ丼で勝負に勝つ!
17 (水)	ぎゅうにゅう けんちんうどん やさいのたまごとし バナナ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ たまご	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく にんじん はくさい たまねぎ さやえんどう バナナ	うどん さといも あぶら	563kcal 23.3g 20.0g	★旬です! 絹さやえんどう えんどうは、春~初夏にかけて甘くておいしい実(豆)をつけます。さやえんどうは、未熟な絹えんどうを早採りして、さやごと食べます。

今月の給食紹介

5月5日は「端午の節句」ですね。もとは中国から伝わった厄払いの行事でしたが、後に男の子の健やかな成長と立身出世を願う行事になりました。この日は、こいのぼりを立てたり、かぶとやよろいなどを飾ったり、ちまきやかしわもちなどの祝菓子などを作ってお祝いの宴を開いたりしてきました。この端午の節句にちなみ、給食では9日(火)に「こどもの日特別給食」を実施します。子どもたちには、給食放送などで端午の節句の行事や祝菓子について詳しく知らせていきたいと思います。



今月の旬な食べ物...

旬の食材を取り入れて、季節感のある給食を心がけています。



まごわやさしい献立を取り入れています

今年度も毎月19日の食育の日に「まごわやさしい献立」が登場します。これは、日本伝統の食材のよさを知ってもらうために、主食の「ごはん」を中心に、まごわやさしいの食材「豆・ごま・わかめ(海藻類)・野菜・魚・しいたけ(きのこ類)・いも」をすべて取り入れたものです。これらの食品を組み合わせると、からだに必要な栄養をバランスよく、そしてヘルシーにすることができます。みなさんもぜひ日ごろの食事に意識を加えてみませんか。



5月分給食費 1~6年生 4170円

振替日は5月8日(月)です。手数料が10円必要です。

日にち ようび	こんだて	おもなざいりょう			エネルギー たんぱく しほう	今日のきゅうしょく あれこれ
		(あか) からだをつくる	(みどり) ちょうしをととのえる	(き) ねつや力となる		
18 (木)	ぎゅうにゅう こくとうパン ポークビーンズ イカサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく イカ	にんじん たまねぎ トマト キャベツ きゅうり コーン オレンジ	こくとうパン じゃがいも あぶら あぶら	606kcal 27.1g 20.7g	★ヘルシー食材、イカ イカは、低脂肪・低カロリー。生で 食べるだけでなく、スルメや塩辛な どの加工品にも使われます。
19 (金)	ぎゅうにゅう ごはん やさいかきあげ きりぼしだいこんのサラダ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう えび たまご かにかまぼこ わかめ あぶらあげ みそ	「まごわやさしい」こんだて! たまねぎ ピーマン にんじん ごぼう きりぼしだいこん きゅうり こまつな にんじん たまねぎ ねぎ しめじ	ごはん あぶら ごま ごまあぶら じゃがいも	644kcal 21.6g 17.9g	★干すと栄養価アップ! 切干大根 生の大根と比べると、カルシウム は15倍、鉄は32倍、ビタミンB 1・B2はともに10倍に増えます。 畑のいりことも噂されています。
22 (月)	ぎゅうにゅう マーボーどん もやしスープ ウーロンちゃゼリー	ぎゅうにゅう しほりどうふ みそ ぎゅうミンチ ぶたミンチ とりにく かんてん	たまねぎ にんじん にら ほしいいたけ もやし にんじん しろねぎ ねぎ レモンかじゅう	ごはん あぶら ゼリーのもと	590kcal 23.2g 17.9g	★給食のゼリーは手作り安心! 約180人分のゼリーをいつも手 作りしています。時間はかかります が、保存料などの添加物が入ってい ないので、安心して食べられます。
23 (火)	ぎゅうにゅう しょくパン オレンジマムレード とりにくの 에스ニカン チーズいりコーンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん アスパラガス キャベツ きゅうり コーン	しょくパン オレンジマムレード じゃがいも バター あぶら あぶら	675kcal 24.2g 26.3g	★今が旬! アスパラガス 収穫のピークには、1日に10 cm以上も伸びることがあり、1日 に2回収穫することがあります。
24 (水)	ぎゅうにゅう やきそば チンゲンサイのスープ マーラカオ	ぎゅうにゅう ぶたにく あおりの とりにく とうふ たまご ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん もやし チンゲンサイ たまねぎ にんじん ホットケーキミックス	ちゅうかさば あぶら あぶら あぶら くらざとう	653kcal 24.5g 22.7g	★やきそば作りは力と技が必要! 大きな釜で作る給食のやきそば。 大量の野菜と中華そばを焦がさない ように混ぜ合わせるには、力と職人 技がないとできません。
25 (木)	ぎゅうにゅう ぎゅうにくとしめじの まぜごはん きびなごのからあげ ごもくじる	ぎゅうにゅう ぎゅうにく きびなご とりにく なまあげ	にんじん ごぼう しめじ さやいんげん だいこん にんじん こんにゃく ねぎ	アルファーカーマイ あぶら あぶら	632kcal 25.7g 26.5g	★鹿児島県産「きびなご」 きびなごはいわしの仲間。いわし の中では一番小さな魚で、10cmく らいで大人のきびなごです。
26 (金)	ぎゅうにゅう ミートソースサンド はるキャベツのサラダ じゃがたまスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうミンチ ぶたミンチ しほりどうふ とりにく たまご	たまねぎ トマト キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ にんじん	コッペパン パンこ あぶら じゃがいも あぶら	635kcal 27.0g 23.9g	★似てないけどキャベツの仲間? 白菜、小松菜、チンゲンサイ。こ れらは、すべてキャベツと同じアブ ラナ科の野菜です。ちなみに形状が 似ている「レタス」は、キク科なの で全く別の仲間です。

※30日(火)は、学校はありますが、運動会予備日のため給食はありません。お弁当を忘れないようにしましょう。

31 (水)	ぎゅうにゅう ごはん おさかなハンバーグ こうやどうふのうまに ごまこんぶあえ	ぎゅうにゅう いわしすりみ ぶたミンチ ひじき たまご あかみそ とりにく こうやどうふ しおこんぶ	にんじん たまねぎ にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん はくさい こまつな きゅうり	ごはん パンこ じゃがいも あぶら ごま	636kcal 25.9g 18.4g	★5月27日は「小松菜の日」 5・27の語呂合わせでこの日が小 松菜の日になりました。小松菜は、 野菜の中ではカルシウム量がトップ クラスの優れた野菜です。
-----------	---	--	--	-------------------------------	---------------------------	--

朝ごはんのはたらき

体や脳へのエネルギーチャージ

寝ている間に失われたエネルギーを補給します。
とくに脳のエネルギー源である
ブドウ糖は、体にほとんど蓄え
ることができないので、主食の
ごはんやパンなどを食べて、



体に朝がきたことを知らせる

朝ごはんをつくる音、その香りや
色彩、味などの刺激で脳がさらに活
動を始めます。また、胃や腸も活動
を始め、排便がうながされます。



体をウォーミングアップさせる

寝ている間に下がった体温を
上げます。またよくかむことで
脳への血流も良くなり、活動が
活発になります。



朝ごはんは、英語で「ブレイクファ
スト (Breakfast) といいま
す。これはもともと「断食 (fas
t)」を「破る (break)」とい
うことからできた言葉だそうです。朝
ごはんは、体や脳へのエネルギー補給
だけでなく、体に朝がきたことを知ら
せる大切な食事です。しっかりと食べ



今月の給食レシピ

★大豆といりこのからめ★

●材料 (5人分)

かえりいりこ	18g
さつまいも	240g
ゆで大豆	150g
かたくり粉	10g
揚げ油	適量
砂糖	大さじ1
うす口しょうゆ	小さじ2 A
みりん	小さじ2

●作り方

- ①かえりいりこは素揚げ、さつまいもは1cm角に切って素揚げ、大豆はかたくり粉をつけて揚げる。
- ②Aは合わせて一度加熱し、揚げた①