



新学期の給食が始まって1ヶ月が経ちました。1年生も学校給食に慣れ、給食の時間を楽しみにしてくれているようです。

さて、成長期にある子ども達にとって「朝ごはん」は元気に1日をスタートさせる上でとても大切な食事です。「主食」「主菜」「副菜」をそろえて食べるなど、内容にも気をつけ、しっかり食べてから登校するようにしましょう。

副菜

野菜、きのこ、海そう、いも類などは、ビタミン、ミネラル(無機質)、食物せんいを多く含み、体の調子を整えます。なお、いも類は炭水化物も多く、エネルギー源にもなります。

牛乳

牛乳や乳製品にはカルシウムやたんぱく質が多く、体づくりの材料になります。さらに多種多様な栄養素も含み、食事全体の栄養バランスを整えるのにも役立ちます。

主菜

肉、魚、卵、大豆・大豆製品などはたんぱく質を多く含み、体をつくる材料になります。また豚肉や大豆に多いビタミンB₁は炭水化物を効率よくエネルギーに変えます。

くだもの

ビタミンCや食物せんいを多く含み、体の調子を整えます。またビタミンCは疲労回復にも役立ちます。

主食

ご飯、パン、めんなどの主食は炭水化物を多く含み、体を動かすためのエネルギー源として最も重要なものです。朝食には腹持ちのよいご飯がとくにオススメです。

汁物

体を温め、水分を補給します。具たくさんにすると、さまざまな栄養素を効率よく補うことができます。

なお、近年の気候変化で、5月に気温が急に高くなる日が多くなっています。この時期の体はまだ暑さに慣れていません。帽子をかぶる、こまめに水分補給をする、体を動かすときには無理せず途中で休憩を入れて日陰などの涼しい場所で休むなどして、体調管理に気をつけましょう。



給食で味わう行事食～「端午の節句」～

5月5日は「端午の節句」です。こいのぼりを立てたり、兜(かぶと)や鎧(よろい)を飾ったりします。また、行事食のちまきやかしわもちを食べてお祝いします。これらの飾り物や食べ物には、子供たちの健康や未来への願いが込められています。

5月2日には、給食で中華ちまきが出る予定です。給食室で一つ一つ竹の皮の中におこわを入れて、包み、蒸します。ほんのり竹の香りがおこわにうつり、とてもおいしいです。

給食では行事食のほか、旬の食材をたくさん使った献立を味わいます。楽しみにしててください。

かしわもち



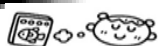
あん入りのもちを柏の葉で包んだものです。柏は新しい葉が出るまで古い葉が落ちないことから、「跡継ぎが絶えない」として縁起物とされました。

ちまき



もち米を笹の葉などで包み、蒸して作ります。中国の故事にならった風習として、日本でも端午の節句によく食べられます。

日	こんだて	のみの	あかいろのグループ ち・にく・ほ・ねをつくるもの	きいろのグループ ねつやちからになるもの	みどりいろのグループ からだのちょうしをととのえるもの	エネルギー たんぱく質
1 木	ごはん	ぎゅう うにゅう		こめ		554
	なまあげとやさいのにも		なまあげ、ぶたにく	さとう、あぶら	にんじん、たまねぎ、しめじ、キャベツ、さやいんげん	23. 4
	やさいのおかかえ		かつおぶし		ほうれんそう、もやし、にんじん、キャベツ	
2 金	ちゅうかちまき【こどもの日献立】	ぎゅう うにゅう	ぶたにく	もちごめ、ごまあぶら	しょうが、エリンギ、にんじん、グリーンピース	535
	ワンタンとやさいのスープ		とりにく	ワンタンのかわ、あぶら、	きくらげ、にんじん、もやし、ねぎ、チンゲンツァイ	18. 5
	かわちばんかん				かわちばんかん	
7 水	おやこどん	ぎゅう うにゅう	とりにく、たまご	こめ、あぶら、しらたき、さとう、かたくりこ	たまねぎ、さやえんどう	595
	のっぺいじる 		とうふ、あぶらあげ	じゃがいも、こんにやく、かたくりこ	にんじん、ごぼう、こまつな、ねぎ	25. 5
	やしそらまめ 1年生・たけのこさやむき			あぶら	そらまめ、んにく	
8 木	まぜこみビビンバ	ぎゅう うにゅう	ぶたにく、こうや豆腐	こめ、むぎ、あぶら、さとう、ごまあぶら、ごま	にんにく、しょうが、こまつな、だいず、もやし、ぜんまい、にんじん	591
	とうふとわかめのスープ 		とうふ、わかめ	あぶら、ごまあぶら	しょうが、にんにく、えのきたけ、ほうれんそう、ねぎ	22. 8
	そらまめのカラフルサラダ1年生・さやむき			あぶら、さとう、あぶら、ごまあぶら	そらまめ、きゅうり、にんじん、とうもろこし、キャベツ、にんにく	
9 金	せきはん 【開校記念日給食】	ぎゅう うにゅう	だいなごんあずき	こめ、もちごめ、ごま		619
	すましじる		かまぼこ、とうふ		ねぎ、えのきたけ、こまつな	26. 5
	さかなのかおりあげ		メルルーサ、あおのり	あぶら、こむぎこ、かたくりこ		
	ひじきのものに		ひじき、だいず、あぶらあげ	あぶら、糸こんにやく、さとう	にんじん、れんこん、ごぼう	
12 月	ごもくうどん	ぎゅう うにゅう	ぶたにく、☆ちくわ、あぶらあげ	うどん、あぶら	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、はくさい、ねぎ、こまつな	550
	やさいのごまあえ			ごま、さとう	こまつな、キャベツ、もやし、にんじん	23. 6
	よもぎだんご		きなこ	しらたまこ、しょうしんこ、さとう		
13 火	むぎごはん	ぎゅう うにゅう		こめ、むぎ		607
	しせんどうふ		とうふ、ぶたにく	あぶら、さとう、ごまあぶら、かたくりこ	たまねぎ、にんじん、しめじ、しょうが、にんにく、チンゲンツァイ	25. 8
	ちゅうかコーンスープ		とりにく、たまご	あぶら、かたくりこ、ごまあぶら	にんじん、たまねぎ、とうもろこし、とうもろこし、こまつな	
14 水	むぎごはん	ぎゅう うにゅう		こめ、むぎ		569
	さわらのびりからやき		さわら	さとう、ごま、ごまあぶら	にんにく、しょうが、ねぎ	24. 1
	チョレギサラダ		わかめ	さとう、ごまあぶら、ごま	もやし、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、にんにく	
	トックスープ			ごまあぶら、トック	にんじん、だいこん、きくらげ、ねぎ、こまつな	
15 木	チキンライス	ぎゅう うにゅう	とりにく	こめ、むぎ、あぶら	トマトジュース、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマト、グリーンピース	627
	ふわふわスープ		とりにく、チーズ、たまご	あぶら、パンこ	にんにく、たまねぎ、とうもろこし、ほうれんそう	24. 2
	フライドポテトビーンズサラダ		ひよこめ	かたくりこ、じゃがいも、あぶら、さとう	キャベツ、こまつな、にんじん、たまねぎ	
16 金	ごもくチャーハン	ぎゅう うにゅう	ぶたにく、たまご	こめ、むぎ、あぶら、ごまあぶら、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、ねぎ、にんじん、グリーンピース	621
	じゃがいものちゅうかスープ		ぶたにく	あぶら、じゃがいも、かたくりこ、	きくらげ、にんじん、たまねぎ、チンゲンツァイ	22. 9
	はるまき		とりにく	はるまきのかわ、あぶら、はるさめ、かたくりこ、	ねぎ、しょうが、もやし、にら	



5月のブックメニュー



「そらまめくのぼくのいちにち」

(なかやみわ/さく 小学館)

ふわふわベッドで、きょうもきもちよくめがさめたそらまめくん。かおをあらって、あさつゆをのんで、それからおでかけ。

そうしたら、たんぼぼばかりで、とてもすてきなものをみつけました。そらまめくんは、えだまめくんたちにもいいものをみせてあげようと思いますが、そこにあめがふってきて…。

関連本 「グリーンピースはおおあわて」(ベネディクト・ゲチエ/作 クレヨンハウス)

「5月のえほん」(長谷川康男/監修 PHP研究所)

5月給食目標 食事の作法を身につけましょう。

《給食人気レシピ紹介》

今月は、「青のりポテトビーンズ」を紹介します。ビーンズの豆は、大豆です。大豆は、「畑のお肉」と言われるほど、良質のたんぱく質をふくんでいます。また、カルシウムも豊富で、成長期の子ども達には、とても大事な栄養です。

学校では、乾物の大豆をゆでてから揚げていますが、缶詰などの茹で大豆、水煮パックなどを使用しても良いと思います。その際、大豆の乾物からの戻し率は、2.2倍です。

(10g 乾物→22g ゆでたもの)

豆が苦手な児童も揚げると食べやすいようで、残菜も少ないです。ぜひ試してみてください。

(材料4人分)

- ・だいず (かんぶつ) 56g
- ・かたくりこ 8g
- ・じゃがいも 120g
- ・揚げ油または多めの油
- ・塩 1g

(作り方)

- ①だいずは、ゆでておく。又はゆでたものを用意する。
- ②だいずにかたくりこをまぶし、油で揚げる。
- ③じゃがいもは、表面がカリッとなるように揚げる。
- ④だいず、じゃがいもをあわせ、熱いうちに、塩、こしょう、あおりのをまぜたものをふりかけてまぶす。

*じゃがいもは、一度かためにゆでたものを多めの油で揚げ焼きにしてもよいです。

*だいずも、多めの油で揚げ焼きにしてもよいです。

19月	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ		599
	のりのつくだに		ほしのり、あさり	さとう		
	こうやどうふとやさいのにも		とりにく、こうやどうふ	あぶら、こんにやく、じゃがいも、さとう	ごぼう、にんじん、だいこん、さやいんげん	
	つなとほうれんそうのあえもの		ツナ	ごまあぶら、さとう	きゅうり、にんじん、もやし、ほうれんそう	24.3
20火	キーマカレー	ぎゅうにゅう	ぶたにく、だいず、チーズ	こめ、むぎ、あぶら、こむぎこ、はちみつ、バター	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、セロリー、トマト	658
	じゃこサラダ		ちりめんじゃこ	ごま、さとう、ごまあぶら	にんじん、もやし、キャベツ	
	ぎゅうにゅうかん		かんてん、ぎゅうにゅう	さとう	みかん	26
21水	むぎごはん	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		588
	いかとだいずのあげに		いか、だいず、あおりの	かたくりこ、こめこ、あぶら、さとう		
	やさいのごまずだれ			さとう、ごまあぶら、あぶら、ごま	こまつな、キャベツ、もやし、にんじん	
	じゃがいものみそしる		あぶらあげ、わかめ、みそ、みそ	じゃがいも	たまねぎ	25.5
22木	チーズトースト	ぎゅうにゅう	チーズ	しょくパン、バター	にんにく、パセリ	592
	ポークビーンズ		ぶたにく、だいず	あぶら、バター、こむぎこ、じゃがいも	にんにく、セロリー、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム	
	オニオンドレッシングサラダ			あぶら、さとう	にんじん、キャベツ、きゅうり、こまつな、たまねぎ	27.3
23金	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		586
	ししゃものさざれやき		ししゃも	ノエッグマヨネーズ、パンこ、パンこ		
	だいこんひじきサラダ		ひじき	さとう、あぶら	だいこん、キャベツ、きゅうり、にんじん	
	とんじる		ぶたにく、とうふ、みそ、みそ	あぶら、じゃがいも、こんにやく	ごぼう、だいこん、にんじん、こまつな、ねぎ	26.2
26月	あんかけやきそば	ぎゅうにゅう	ぶたにく、いか	ちゅうかめん、あぶら、さとう、かたくりこ、ごまあぶら	しょうが、にんじん、キャベツ、もやし、チンゲンツアイ、たまねぎ	579
	スタミナサラダ			あぶら、さとう、ごまあぶら	キャベツ、こまつな、にんじん、もやし、とうもろこし、にんにく	
	にゅうないどうふ		かんてん、ぎゅうにゅう	さとう	みかん、もも、レモン	24.2
27火	かつおめし 【高知県郷土料理】	ぎゅうにゅう	かつお	こめ、むぎ、あぶら、こめこ、さとう、ごま	しょうが	601
	じゃがいものとき		とりにく、かつおぶし、ちくわ、かつおぶし	あぶら、こんにやく、じゃがいも、さとう	にんじん、さやえんどう	
	やさいのゆずかあえ				はくさい、こまつな、にんじん、もやし、ゆず	26.5
28水	ホイコウロウどん	ぎゅうにゅう	ぶたにく、みそ	こめ、あぶら、ごまあぶら、かたくりこ	しょうが、にんにく、キャベツ、にんじん、たまねぎ、チンゲンツアイ	561
	はるさめサラダ		ツナ	はるさめ、さとう、ごまあぶら	キャベツ、きゅうり、もやし、にんじん、しょうが	
	パインアップル				パイン	21.9
29木	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ		582
	ちくさやき 2年生さやむき		とりにく、干ひじき、たまご	あぶら、さとう	にんじん、グリーンピース	
	わかめあえ		わかめ、ちりめんじゃこ	あぶら	きゅうり、もやし、キャベツ	
	ごじる		だいず、あぶらあげ、みそ、みそ		ごぼう、にんじん、だいこん、しめじ、ねぎ、こまつな	27.1
30金	グリーンピースじゃこごはん 2年生さやむき	ぎゅうにゅう	わかめ、ちりめんじゃこ	こめ	グリーンピース	563
	じゃがいものそばろに		ぶたにく	あぶら、じゃがいも、さとう、かたくりこ	エリンギ、にんじん、たまねぎ	
	やさいのからしあえ			さとう	キャベツ、もやし、にんじん、こまつな	21.8