



木々の緑があざやかになり、さわやかな風が吹く季節となりました。  
5月は新しい環境での緊張がとれてほっとすると同時に、季節の変わり目  
が重なって疲れが出やすい時です。  
栄養と休養をしっかりとって、体調をくずさないように気をつけましょう。

給食予定献立

【★5月の地産地消(石川県産の食材) / ◇旬の食材】

★米(宝達志水町産こしひかり) ★牛乳(原乳は石川県産) ★大豆 ★米粉

◇たけのこ ◇新じゃが ◇新たまねぎ ◇春キャベツ

令和3年 5月	こんだて名 ★牛乳(200cc)は毎日つきます	アレルギー 対応	主な材料名 ※食材にアレルギー使用なしの場合:「アレ無」と記載	ひとくちメモ	栄養価 <小学校>
3日 月	憲法記念日 				
4日 火	みどりの日 				
5日 水	こどもの日 		●○○● 5月5日は「端午の節句」 ●○○○ こどもの日には、家々に鯉のぼりをたてたり、武者人形を飾ったりして、男の子の 健やかな成長を祈願します。また、「ちまき」や「柏もち」を食べて祝う風習があります。 ★ちまき・・・食べることで免疫力が付き、悪病や災難をしりぞける意味があります。 ★柏もち・・・柏の木には新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫繁栄の願いが込められています。		
6日 木	ごはん 豚肉のくわ焼き 青菜の甘酢あえ 油揚げとわかめのみそ汁	卵 魚	米 豚肉 片栗粉 大豆油 水あめ 砂糖 小松菜 キャベツ 錦糸卵(卵) にんじん 砂糖 玉ねぎ 油揚げ しめじ ねぎ わかめ みそ うるめ節(魚)	<くわ焼き> 「くわ焼き」とは、鶏肉や野菜を醤油やみりんで 作ったタレにつけて鉄板やフライパンで焼いた 料理です。昔、農作業の合間につかまえた野 鳥の肉や魚、野菜などを、農具である「くわ」の 上に置いて焼いて食べたことがルーツといわ れています。	E 689 kcal P 14.0 % F 33.0 % Ca 337 mg NaCl 2.1 g
7日 金	ミルクロール キャベツメンチカツ 大豆入りポテトサラダ たまごスープ	乳 卵	ミルクロール(乳) キャベツメンチカツ(アレ無) 大豆油 じゃがいも にんじん きゅうり 大豆 レモン マヨネーズ 豆腐 卵 玉ねぎ えのきたけ ほうれん草	<大豆> 「大豆」には、体をつくるタンパク質が肉や魚の ようにたくさん含まれています。そのため、「畑 の肉」とも言われています。昔の日本人は、今 のように肉や魚をたくさん食べることができな かったため、大豆から必要なタンパク質をと っていました。	E 607 kcal P 16.0 % F 41.0 % Ca 321 mg NaCl 2.3 g
10日 月	ごはん 揚げ出し豆腐 甘酢あえ 肉じゃが	魚	米 揚げ出し豆腐(アレ無) 大根 片栗粉 大豆油 砂糖 キャベツ きゅうり 小松菜 しらす干し わかめ しょうが 砂糖 じゃがいも 玉ねぎ 牛肉 にんじん こんにやく さやいんげん 砂糖 サラダ油 うるめ節(魚)	<肉じゃが> 肉じゃがは、肉やじゃがいも、にんじん、こんにやくなどを炒め、醤油・砂糖・みりんなどで味付けした料理です。明治時代に、ピーフ・チューをもとにして日本の海軍が考えた料理です。海軍の食事として定着し、その後、各家庭に広まったそうです。	E 654 kcal P 14.0 % F 24.0 % Ca 369 mg NaCl 2.1 g
11日 火	ごはん 魚の南蛮づけ チンゲンサイとコーンの炒め物 若竹汁 型ぬきチーズ	魚 魚 乳	米 さば 片栗粉 ねぎ 大豆油 砂糖 ごま油 チンゲンサイ コーン キャベツ 赤パプリカ サラダ油 豆腐 たけのこ あさり ねぎ わかめ みそ うるめ節(魚) 型ぬきチーズ(乳)	<若竹汁> 春の旬野菜の代表ともいえる竹の子は1年のうち10日しか収穫ができない野菜です。石川県では5月までが旬です。「若竹汁」は山の旬「竹の子」と海の旬「新わかめ」が入っています。	E 699 kcal P 16.0 % F 32.0 % Ca 363 mg NaCl 2.5 g
12日 水	チャーハン 五目シューマイ 小松菜とツナのあえ物 春雨スープ	卵・魚 魚	米 豚肉 玉ねぎ 炒り卵(卵・魚だし) 白麦 ねぎ油 五目シューマイ(アレ無) 小松菜 もやし にんじん ツナ ごま 砂糖 白菜 にんじん えのきたけ 春雨 ねぎ	<小松菜> 小松菜には、カルシウムがほうれん草の5倍も含まれています。小松菜は、江戸時代に「小松川」という所で栽培されており、そこへ5代将軍徳川綱吉が訪れた際に食べてもらったところ、大変気に入り、その土地の名前から「小松菜」と名付けられたそうです。	E 704 kcal P 13.0 % F 32.0 % Ca 353 mg NaCl 2.6 g
13日 木	カレーライス グリーンサラダ ヨーグルトあえ	乳 乳・卵	米 玉ねぎ じゃがいも 豚肉 にんじん 白麦 りんご チーズ にんにく しょうが カレールウ(乳) サラダ油 ブロッコリー キャベツ さやいんげん 枝豆 コーン 砂糖 オリーブ油 ヨーグルト マスカットゼリー(アレ無) バナナ りんご バイン缶 砂糖	<ヨーグルト> ヨーグルトは、牛乳に乳酸菌というものを植えつけて固めたものです。栄養は、牛乳と同じように、タンパク質やカルシウムが豊富です。ヨーグルトといえばフルガリアが有名です。フルガリアでは、長寿の人が多く、ヨーグルトを食べてきたためと言われています。	E 737 kcal P 13.0 % F 27.0 % Ca 373 mg NaCl 2.7 g
14日 金	バターロール チキンカツのトマトソースがけ ひじきの彩りサラダ コーンポタージュ	卵・乳 乳	バターロール(卵・乳) 鶏肉 パン粉 小麦粉 大豆油 トマト 玉ねぎ 砂糖 片栗粉 キャベツ きゅうり にんじん 枝豆 ひじき 砂糖 ごま油 コーン 牛乳 玉ねぎ 米粉 スキムミルク パセリ バター	<体力と給食> 体を動かすことが多い時期です。体力を高めるためには食事が大切です。給食は子どもたちが健康を保ち、成長するために1日に必要とされるエネルギーや栄養素のおよそ3分の1をとれるように作られているので、しっかりと食べるようにしましょう。	E 610 kcal P 18.0 % F 34.0 % Ca 341 mg NaCl 2.7 g

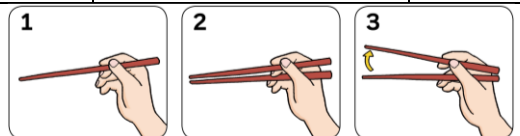
# 給食予定献立表

★献立は児童・生徒の年齢と体位に基づき計算した「学校給食摂取基準」(発育と健康維持のために必要な栄養量のおよそ1/3量)を目安に作成しています。栄養価はE:エネルギー、P:たんぱく質、F:脂肪、Ca:カルシウム、NaCl:食塩を示しています。記載値は3・4年生(基準650kcal)の量です。1,2年生の基準は530kcal、5,6年生は780kcalです。

令和3年 5月	こんだて名 ★牛乳(200cc)は毎日つきます	アレルギー 対応	主な材料名 ※食材にアレルギー使用なしの場合:「アレ無」と記載	ひとくちメモ	栄養価 3・4年生の平均値
17日 月	ごはん しそ巻きギョーザ ホイコーロー カルシウムたっぷり中華スープ ももゼリー	卵	米 しそ巻きギョーザ(卵) キャベツ 豚肉 玉ねぎ たけのこ 赤パプリカ ピーマン しょうが にんにく 片栗粉 砂糖 ごま油 豆腐 小松菜 切干大根 わかめ 椎茸 ももゼリー(アレ無)	<ホイコーロー> ホイコーローは漢字で「回る」「鍋」「肉」と書きま す。「一度調理した肉をもう一度鍋に戻して調理 する」という意味です。中国の四川料理の一つで す。豚肉と野菜を炒めて合わせて、トウバンジャン やテンメンジャンなどで味を付けたものです。	E 626 kcal P 14.0 % F 22.0 % Ca 325 mg NaCl 1.4 g
18日 火	ごはん いわしのかば焼き キャベツとチキンのレモンマヨあえ ミニトマト じゃがいもと小松菜のみそ汁	魚	米 いわし 片栗粉 米粉 しょうが ごま 大豆油 砂糖 キャベツ 鶏肉 きゅうり にんじん レモン マヨネーズ ミニトマト じゃがいも 玉ねぎ 小松菜 油揚げ みそ うるめ節(魚)	<いわし> いわしは陸にあげるとすぐに弱って傷みやすい魚 であることから「よわし」から変化して「いわし」と呼 ばれるようになったという説があります。しかし、い わしには体に良い栄養がたっぷりです。私たちがこっ とは強い味方になってくれる魚です。	E 754 kcal P 14.0 % F 29.0 % Ca 349 mg NaCl 2.6 g
19日 水	ごはん ハンバーグのデミグラスソース ひじきのスパゲッティサラダ 豆腐とごぼうのみそ汁	卵・乳	米 ハンバーグ(アレ無) 玉ねぎ トマト サラダ油 砂糖 キャベツ ハム(卵・乳) スパゲッティ にんじん ひじき 砂糖 サラダ油 豆腐 ごぼう こんにゃく しめじ ねぎ みそ うるめ節(魚)	<ごぼう> ごぼうを栽培して食べるのは世界でもめずらしいそ うで、外国ではほとんど食べないそうです。ごぼう は、食物せんいが多いので、おなかの調子をよくし てくれます。	E 654 kcal P 15.0 % F 26.0 % Ca 355 mg NaCl 2.5 g
20日 木	ごはん 鶏肉のアーモンドがらめ 小松菜のおひたし 五月汁 豆乳プリン	アーモンド 魚	米 鶏肉 片栗粉 アーモンド 大豆粉 大豆油 砂糖 小松菜 キャベツ もやし にんじん 砂糖 じゃがいも たけのこ 玉ねぎ わかめ みそ うるめ節(魚) 豆乳プリン(アレ無)	<早寝・早起・朝ごはん> 5月は新しい環境にも慣れ、緊張がとれてほっと すると同時に、疲れが出やすい時期です。早寝・ 早起き、そして朝ごはんをしっかり食べましょう。 朝・昼・夜のリズムが順調だと、勉強や運動もしつ かりと行えます。朝ごはんは、頭と体を目覚めさ せ、体が活動モードになるスイッチです。	E 709 kcal P 14.0 % F 26.0 % Ca 362 mg NaCl 2.2 g
21日 金	ミルクロール オムレツのミートソースがけ マカロニサラダ じゃがいものスープ	乳	ミルクロール(乳) オムレツ(卵) 玉ねぎ 豚肉 にんじん 小麦粉 砂糖 サラダ油 キャベツ ブロッコリー マカロニ ハム(卵・乳) コーン マヨネーズ 砂糖 じゃがいも 玉ねぎ チンゲンサイ にんじん しめじ	<マカロニ> マカロニはイタリア語で使われているパスタの一つ です。語源は、イタリア語のマツコロニが英語に なったものと言われています。マカロニの形には、 穴の開いた筒のような形やリボンの形をしたものな ど、たくさんの種類があります。	E 622 kcal P 14.0 % F 36.0 % Ca 400 mg NaCl 2.5 g
24日 月	ごはん 大豆ふりかけ しらすと野菜のかき揚げ 油揚げのごま酢あえ 小松菜のみそ汁	魚	米 大豆ふりかけ(アレ無) さつまいも 玉ねぎ にんじん 小麦粉 しらす干し 米粉 ニラ 大豆粉 大豆油 キャベツ きゅうり もやし 油揚げ ごま 砂糖 豆腐 大根 小松菜 にんじん みそ うるめ節(魚)	<しらす> しらすは、カタクチイワシやマイワシの卵からかえ て間もない魚です。魚まるごとを食べるので、カル シウムを多くとることができます。しらすのような小 魚を積極的に食べるようにしましょう。	E 645 kcal P 13.0 % F 26.0 % Ca 398 mg NaCl 2.4 g
25日 火	米粉パン あじのサクサク磯辺フライ 小松菜とコーンのサラダ 野菜スープ	乳	米粉パン(乳) あじ パン粉 米粉 ごま 焼きのり 大豆粉 青のり 大豆油 小松菜 キャベツ にんじん コーン マヨネーズ じゃがいも 玉ねぎ チンゲンサイ ベーコン(卵・乳) にんじん	<カルシウム> カルシウムは骨や歯を形成する栄養素です。骨 量を増やせる時期は20歳位までで、10代で骨量 を蓄えておくことが大切だといわれています。小学 生は1日に600~1000mgのカルシウム摂取が自 標量になっています。毎日つく牛乳は、しっかりと飲 むようにしましょう。	E 612 kcal P 18.0 % F 38.0 % Ca 368 mg NaCl 2.5 g
26日 水	ごはん ポークシューマイ 野菜のナムル 八宝菜	卵	米 ポークシューマイ(アレ無) 小松菜 にんじん 切干大根 ねぎ ごま ごま油 玉ねぎ 白菜 豚肉 チンゲンサイ たけのこ ずら卵 いか えび にんじん 片栗粉 しょうが サラダ油 ごま油 砂糖	<八宝菜> 八宝菜は中国の広東料理です。八宝菜の「八」 は、八種類という意味ではなく「たくさん」とい う意味があります。だから、八宝菜には野菜や肉、 魚介類などのたくさんの種類の具材が入っている んですね。その分、栄養もたっぷりです。	E 628 kcal P 16.0 % F 25.0 % Ca 344 mg NaCl 1.5 g
27日 木	ごはん 昆布ふりかけ トンカツ キャベツの和風サラダ けんちん汁	魚	米 昆布ふりかけ(アレ無) 豚肉 パン粉 小麦粉 大豆油 キャベツ きゅうり にんじん ドレッシング(魚エキス) 砂糖 豆腐 大根 にんじん 油揚げ しめじ ねぎ ごま油 うるめ節(魚)	<豚肉> 豚肉は、牛肉や鶏肉に比べてビタミンB1という栄 養素が多く含まれています。ビタミンB1は、脳や 神経にとっても大切なビタミンで、イライラを防い たり、疲れをとってくれます。ビタミンB1が不足する と、記憶力や集中力が低下してしまいます。	E 710 kcal P 15.0 % F 33.0 % Ca 358 mg NaCl 1.9 g
28日 金	キャロットパン 鶏肉のコーンフ레이크焼き ブロッコリーとツナのサラダ 小松菜と大麦のスープ	卵・乳	キャロットパン(卵・乳) 鶏肉 コーンフ레이크 パン粉 粉チーズ マヨネーズ キャベツ ブロッコリー ツナ にんじん コーン 砂糖 小松菜 もやし にんじん 大麦 ウィンナー(アレ無) きくらげ	<コーンフ레이크> 「コーンフ레이크」とは、とうもろこしを原料としたシ リアルの種類です。とうもろこしを細く砕いたものを加 熱し平らに成形して焼き上げたものです。砂糖な どを使って味をつける場合が多いですが、味がつ いていないものもあります。給食では味のついてい ないものを使用しています。	E 545 kcal P 20.0 % F 35.0 % Ca 350 mg NaCl 2.9 g
31日 月	ブルコギ丼 卵とチンゲン菜のスープ フルーツ杏仁	卵	米 豚肉 玉ねぎ にんじん しめじ 白麦 ニラ にんにく しょうが ごま 砂糖 ごま油 豆腐 卵 チンゲンサイ きくらげ 片栗粉 パイン缶 杏仁豆腐(乳) 黄桃缶	<ブルコギ丼> 「ブルコギ」というのは、韓国の言葉で「焼き肉」と いう意味です。甘辛のタレにつけ込んだ肉を野菜 と一緒に炒めるので、日本の料理でいう焼き肉 よりも焼きに近い感じの料理です。給食では 丼にしました。ごはんも野菜もよく食べられるので、 家庭にもオススメの一品です。	E 680 kcal P 15.0 % F 25.0 % Ca 372 mg NaCl 1.6 g

## 【～はしの使い方～】

和食の食事作法は「はしに始まり、はしに終わる」といわれる  
ほど、はしの使い方はとても重要です。はしは「切る」、「はさむ」、  
「混ぜる」などの多様な機能があるので正しい持ち方や使い方を身  
につけると、食事がスムーズにできます。



1 上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみよう。

2 下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましょう。

3 親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。