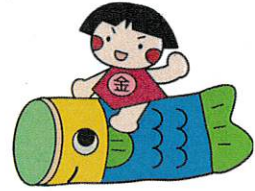


# 5月

# 食育だより



新学期が始まって1カ月が過ぎ、あたたかく、さわやかな季節になってきました。給食ではおいしい季節の食材がたくさん登場します。旬の食材を食べて、元気に学校生活を送りましょう。

## 今月の白山のめぐみん



今年度は、毎月「白山のめぐみん給食」と題して、白山市でとれる旬の食材を使った献立が登場します。今月は、キャベツについて紹介します。一年中出回るキャベツですが、4月ごろから白山市でもおいしいキャベツがとれます。今が旬のキャベツをたっぷり味わいましょう。



KYABETSU

外葉がついていて  
しっかりしまったもの

芯の切り口が黒ず  
んでいない

<カットキャベツの場合>  
・芯の高さが2/3程度  
・断面が盛り上がっていない

## がんを予防する食品

### 「キャベツ」

がんを予防する食品の上位にあげられるキャベツ。抗酸化作用が強い「イソチオシアネート」が多く含まれます。他にもにんにく、大豆、にんじんなどにがん予防に効果があります。



## キャベツから発見! 「キャベジン」

胃腸薬にある「キャベジン」。これは、「ビタミン U」のことで、キャベツから発見された成分です。胃や腸の傷ついた粘膜を修復して、潰瘍(かいよう)を直す働きがあります。

### 【摂取のポイント】

- 生で食べること
- 水に長くつけておかないこと



## 旬の簡単 レシピ

# 春キャベツのうま塩あえ

ナイロン袋に材料を入れるだけの簡単メニューです。もう一品どうぞ。

### \*材料\* 【4人分】

- 春キャベツ……………200g
- ごま油……………大さじ2
- 塩……………小さじ1/2
- 鶏ガラスープ粉末……………小さじ1
- にんにくチューブ……………2~3cm
- こしょう……………少々
- 白ごま……………適量

### \*作り方\*

- ① キャベツは手でちぎる。
- ② ポリ袋に調味料とキャベツを入れて軽く揉みこんでから口をしぼって冷蔵庫で漬け込んで出来上がり。

※ カレー粉を少し入れると味が変わっておいしいですよ。

# 5月 学校給食予定献立表

白山市立朝日小学校

| 日   | 曜日 | 献立  | 赤の食べ物                                |                           | みどりの食べ物                      |                                    | 黄の食べ物                     |                                    | エネルギー                               |                     |
|---|----|---|--------------------------------------|---------------------------|------------------------------|------------------------------------|---------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|---------------------|
|   |    |   | ち・に・く・ほねになる                          |                           | 体のちょうしをととのえる                 |                                    | ねつ・ちからになる                 |                                    | タンパク質                               |                     |
|   |    |   | 1群                                   | 2群                        | 3群                           | 4群                                 | 5群                        | 6群                                 | 脂肪                                  |                     |
| 1日(水) 遠足 2日(木) 遠足予備日 のため給食なし                                |    |   |                                      |                           |                              |                                    |                           |                                    |                                     |                     |
| 7   | 火  | ごはん 牛乳<br>フライドチキン<br>春キャベツのこんぶあえ<br>カレーうどん            | とり肉<br>牛肉                            | 牛乳<br>こんぶ                 | にんじん                         | きゅうり<br>キャベツ<br>たまねぎ<br>ねぎ         | にんにく                      | 米 うどん<br>かたくり粉<br>米粉               | 油<br>カレールー                          | 774<br>29.9<br>27.3 |
| 8   | 水  | フレンチトースト 牛乳<br>ツナサラダ<br>クラムチャウダー                      | たまご<br>ツナ<br>ベーコン<br>あさり             | 牛乳                        | にんじん<br>パセリ                  | キャベツ<br>きゅうり<br>コーン<br>たまねぎ        |                           | 食パン<br>さとう<br>じゃがいも<br>米粉          | バター                                 | 610<br>24.5<br>25.2 |
| 9   | 木  | ごはん 牛乳<br>ししゃもの磯辺揚げ<br>はりはり漬け<br>新じゃがいものそばろ煮          | 牛肉<br>ぶた肉                            | 牛乳<br>子持ちししゃも<br>青のり粉     | こまつな<br>にんじん                 | きりぼし大根<br>しょうが<br>たまねぎ<br>こんにゃく    |                           | 米<br>てんぷら粉<br>じゃがいも                | 油<br>ごま油<br>ごま                      | 615<br>23.4<br>19.4 |
| 10  | 金  | 五目チャーハン 牛乳<br>バンバンジーサラダ<br>中華たまごスープ<br>ゼリー            | ぶた肉<br>とり肉<br>たまご<br>きぬごしとうふ         | 牛乳                        | にんじん<br>チンゲンサイ               | しょうが<br>にんにく<br>たまねぎ<br>えだまめ<br>ねぎ | きゅうり<br>りょくとうもやし<br>えのきたけ | 米 麦<br>さとう<br>かたくり粉<br>ごま          | 油<br>ごま油<br>ごま                      | 609<br>29.6<br>19.1 |
| 13  | 月  | ごはん 牛乳<br>豚肉のガーリックソースがけ<br>ポテトサラダ<br>カレースープ           | ぶた肉<br>牛肉                            | 牛乳<br>チーズ                 | にんじん<br>さやいんげん               | にんにく<br>コーン<br>きゅうり<br>セロリ         | たまねぎ<br>キャベツ<br>ぶなしめじ     | 米 米粉<br>かたくり粉<br>じゃがいも<br>水あめ 小麦粉  | 油 バター<br>カレールー<br>卵なしマヨネーズ<br>オリーブ油 | 713<br>25.3<br>30.8 |
| 14  | 火  | ごはん 牛乳<br>さばのソース煮<br>ごま和え<br>さつま汁                     | さば さつまあげ<br>うすあげ<br>とり肉 みそ<br>もめんどうふ | 牛乳                        | こまつな<br>にんじん                 | しょうが<br>キャベツ<br>干しいたけ<br>だいこん      | ごぼう<br>ねぎ                 | 米<br>さとう                           | 油<br>ごま                             | 671<br>29.7<br>27.1 |
| 15  | 水  | ごはん 牛乳<br>オレンジチキン<br>春キャベツとたまごのサラダ<br>コーンシチュー         | とり肉<br>たまご<br>ベーコン                   | 牛乳                        | にんじん<br>パセリ                  | にんにく<br>しょうが<br>オレンジジュース<br>キャベツ   | きゅうり<br>たまねぎ<br>コーン       | 米<br>かたくり粉<br>じゃがいも<br>米粉<br>生クリーム | 油<br>卵なしマヨネーズ<br>バター                | 731<br>24.3<br>28.9 |
| 16  | 木  | ごはん 牛乳<br>ちくわチーズフライ<br>江戸っ子煮<br>キャベツのみそ汁              | ちくわ うすあげ<br>牛肉 みそ<br>だいす<br>こうやどうふ   | 牛乳<br>チーズ<br>昆布           | にんじん<br>さやいんげん               | たけのこ<br>たまねぎ<br>えのきたけ<br>キャベツ      |                           | 米 さとう<br>てんぷら粉<br>パン粉<br>しらたき      | 油                                   | 637<br>27.1<br>21.2 |
| 絵本の料理(ねこのラーメンやさん)…マオさんがつくるかつおラーメン。でもせっかくのラーメンをだれも食べてくれません…。 |    |   |                                      |                           |                              |                                    |                           |                                    |                                     |                     |
| 17  | 金  | ごはん 牛乳<br>焼きぎょうざ<br>もやしとハムの中華あえ<br>マオさん特製かつおラーメン      | ギョーザ<br>ロースハム<br>ぶた肉                 | 牛乳                        | にんじん                         | りょくとうもやし<br>きゅうり<br>キャベツ<br>ねぎ     |                           | 米<br>さとう<br>ラーメン                   | ごま油<br>ごま<br>油                      | 602<br>23.0<br>17.0 |
| 絵本の料理   |    |   |                                      |                           |                              |                                    |                           |                                    |                                     |                     |
| 20  | 月  | オムライス 牛乳<br>野菜スープ煮<br>ヨーグルト                           | とり肉<br>たまご<br>ぶた肉<br>ウインナー           | 牛乳<br>わかめ                 | トマト<br>青ピーマン<br>にんじん         | コーン<br>たまねぎ<br>キャベツ                |                           | 米 麦<br>さとう<br>じゃがいも                | バター<br>油                            | 644<br>27.4<br>20.2 |
| 21  | 火  | ごはん 牛乳<br>照り焼きチキン<br>アロココリーサラダ<br>じゃがいものみそ汁           | とり肉<br>ロースハム<br>うすあげ<br>みそ           | 牛乳                        | アロココリー<br>にんじん               | キャベツ<br>コーン<br>たまねぎ<br>ねぎ          |                           | 米 さとう<br>じゃがいも<br>水あめ<br>かたくり粉     | オリーブ油                               | 609<br>27.2<br>20.1 |
| 22  | 水  | ごはん 牛乳<br>春巻き<br>きゅうりのピリ辛<br>麻婆どうふ                    | ぶた肉<br>大豆ミート                         | 牛乳                        | にんじん                         | きゅうり<br>にんにく<br>しょうが<br>干しいたけ      | たまねぎ<br>たけのこ<br>ねぎ        | 米<br>はるまき<br>さとう                   | 油<br>ごま油                            | 691<br>24.9<br>26.9 |
| 23  | 木  | ごはん 牛乳<br>いわしのアングレース<br>アスパラのサラダ<br>ミネストローネ           | いわし<br>ベーコン<br>ぶた肉                   | 牛乳                        | アスパラガス<br>にんじん<br>トマト<br>パセリ | しょうが<br>キャベツ<br>たまねぎ<br>にんにく       | セロリ<br>レンズ豆               | 米 さとう<br>かたくり粉<br>じゃがいも<br>パン粉     | 油<br>オリーブ油<br>デミグラスソース              | 619<br>22.1<br>19.4 |
| 世界のジオパーク給食(白山手取川)…昨年、5月24日に白山市が世界ジオパークに選ばれました。今月は白山市の給食です。  |    |   |                                      |                           |                              |                                    |                           |                                    |                                     |                     |
| 24  | 金  | わかめごはん 牛乳<br>堅豆腐のツナマヨグラタン<br>スパゲティソテー<br>白山めぐみんたまごスープ | 堅豆腐<br>ツナ<br>とり肉<br>たまご              | 牛乳<br>わかめ<br>ヨーグルト<br>チーズ | アロココリー<br>にんじん<br>こまつな       | たまねぎ<br>にんにく<br>なめこ                |                           | 米 麦<br>かたくり粉<br>パン粉<br>スパゲッティ      | 卵なしマヨネーズ<br>オリーブ油<br>バター            | 684<br>30.1<br>25.1 |
| 27日(月) 土曜参観代休   |    |   |                                      |                           |                              |                                    |                           |                                    |                                     |                     |
| 28  | 火  | きなこ揚げパン 牛乳<br>ミートソースパンネ<br>野菜スープ                      | きなこ<br>牛肉<br>ぶた肉<br>大豆ミート            | 牛乳                        | にんじん<br>トマト<br>パセリ           | にんにく<br>しょうが<br>たまねぎ<br>セロリ        | キャベツ                      | コッペパン<br>グラニュー糖<br>マカロニ            | 油<br>オリーブ油<br>デミグラスソース              | 670<br>28.7<br>28.3 |
| 29  | 水  | ごはん 牛乳<br>手作りふりかけ<br>あげ大豆とじゃがいもの磯和え<br>車麩の卵とじ メロン     | さば<br>だいす<br>とり肉<br>たまご              | 牛乳<br>しらす干し<br>青のり粉       | にんじん<br>さやいんげん               | しょうが<br>たまねぎ<br>たけのこ<br>干しいたけ      | メロン<br>こんにゃく              | 米 さとう<br>かたくり粉<br>じゃがいも<br>くるまふ    | ごま<br>油                             | 653<br>29.5<br>20.3 |
| 30  | 木  | ごはん 牛乳<br>魚のマヨネーズ焼き<br>こんにゃくのきんぴら<br>豚汁               | ホキ<br>みそ<br>さつまあげ<br>ぶた肉             | 牛乳                        | にんじん<br>青ピーマン                | たまねぎ<br>ごぼう<br>だいこん<br>ねぎ          | こんにゃく                     | 米<br>かたくり粉<br>さとう                  | 油<br>ごま<br>ごま油                      | 611<br>25.7<br>21.9 |
| 31  | 金  | 麦ごはん 牛乳<br>ビーフカレー<br>フルーツふるふるゼリー                      | 牛肉                                   | 牛乳<br>チーズ                 | にんじん<br>トマト                  | にんにく<br>しょうが<br>たまねぎ<br>みかん缶       | パイン缶<br>もも缶               | 米 麦 さとう<br>じゃがいも<br>こむぎ粉<br>ゼリー    | 油<br>バター<br>カレールー                   | 737<br>19.4<br>21.5 |