



緑のさわやかな季節となりました。新年度が始まってひと月、新しい生活にも慣れてきたところでしょうか。
5月は、緊張がほぐれてほっとすると同時に、季節の変わり目で疲れの出やすい時期です。『早寝・早起き・朝ごはん』で生活リズムを作り、栄養バランスのとれた食事と十分な睡眠で体調管理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 ★ハタハタ ★ふくらぎ
◇たけのこ ◇新たまねぎ ◇新じゃがいも ◇春キャベツ ◇清見オレンジ


令和元年 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>
7日 火	ごはん 豚肉のくわ焼き 青菜のごまあえ じゃがいもと油あげのみそ汁	魚	米 豚肉 片栗粉 大豆油 砂糖 水あめ 小松菜 にんじん もやし 砂糖 ごま じゃがいも 油揚げ 玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ 大豆 うるめ節(魚) みそ	<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言われています。	E 724 kcal P 14.0 % F 32.0 % Ca 339 mg NaCl 2.0 g
8日 水	ごはん 焼きギョーザ 春雨の中華あえ 豚肉ときのこのゴマみそスープ 型抜きチーズ	乳	米 焼きギョーザ(アレ無) 春雨 きゅうり にんじん もやし コーン 砂糖 ごま油 ごま 豚肉 キャベツ にんじん しめじ えのきたけ 玉ねぎ ねぎ みそ ごま 型抜きチーズ(乳)	<正しい姿勢と食べ方> 正しい姿勢と食べ方のポイントは5つあります。 ①食事をする時、机やテーブルに肘をつかないで食べる。②お椀などの食器をもって食べる。③背筋を伸ばして食べる。④おかずとご飯を交互に食べる。⑤口の中に食べ物を入れたまま話さない。です。	E 670 kcal P 14.0 % F 27.0 % Ca 457 mg NaCl 2.4 g
9日 木	カレーライス ブロッコリーとツナのサラダ ももゼリー	乳 魚	米 白米 豚肉 玉ねぎ じゃがいも にんじん にんにく 生姜 サラダ油 りんご カレールウ(アレ無) チーズ(乳) ブロッコリー キャベツ にんじん コーン ツナ(魚) 砂糖 ももゼリー(アレ無)	<カレーライス> カレーライスはもともと、インド料理で、日本にはイギリス経由で明治時代に伝わりました。簡単でおいしくできるように、日本で「カレールウ」が開発され、今のような「カレー」が食べられるようになり、広く親しまれていきました。	E 697 kcal P 13.0 % F 23.0 % Ca 354 mg NaCl 2.4 g
10日 金	ミルクロール 白身魚のセサミフライ ひじきの彩りサラダ 野菜の豆乳チャウダー	乳 魚	ミルクロール(乳) さわら 米粉 小麦粉 ごま パン粉(アレ無) 青のり 大豆油 ひじき 砂糖 コーン キャベツ きゅうり にんじん ごま油 ベーコン(アレ無) さつまいも にんじん 大根 チンゲン菜 豆乳 大豆 米粉	<にんじん> にんじんにも種類があり、日本では西洋種が多く栽培されています。みずみずしくて、にんじん独特の臭みのないものです。にんじんは根と葉ともに「ビタミンの宝庫」と言われています。	E 626 kcal P 17.0 % F 34.0 % Ca 357 mg NaCl 2.8 g
13日 月	ごはん いわしのみぞれ煮 野菜のみそ炒め むらくも汁	魚 卵・魚	米 いわしのみぞれ煮(魚) キャベツ 玉ねぎ にんじん ねぎ 豚肉 みそ 砂糖 生姜 ごま サラダ油 卵 干し椎茸 油揚げ 玉ねぎ 小松菜 うるめ節(魚) 片栗粉	<むらくも汁> 「むらくも汁」は溶き卵を入れた汁物です。「むらくも」とは小さな塊の雲が群れをなし帯のように広がる形をしたものです。むらくも汁は、溶き卵を汁に入れて広がった様子が、空にたなびく「むらくも」に見えることから「むらくも汁」と名付けられたそうです。	E 636 kcal P 16.0 % F 28.0 % Ca 408 mg NaCl 2.1 g
14日 火	とりそぼろの混ぜずし 揚げ出し豆腐 小松菜ときゅうりの昆布あえ 五月汁	卵 魚 魚	米 砂糖 にんじん かんぴょう 鶏肉 生姜 枝豆 錦糸卵(卵) 揚げ出し豆腐(アレ無) 大根 砂糖 うるめ節(魚) 片栗粉 ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり にんじん 昆布 じゃがいも 玉ねぎ たけのこ わかめ みそ うるめ節(魚)	<たけのこ> 春の野菜の代表といわれるたけのこは、4月から5月が旬の野菜です。春のおとずれを告げるたけのこは、土が盛り上がり、地面が割れるのを目安に掘ります。季節の旬を味わって食べましょう。	E 619 kcal P 14.0 % F 26.0 % Ca 374 mg NaCl 2.9 g
15日 水	ごはん ポークシューマイ 切干大根とひじきの中華あえ 豆腐のふわふわ煮	えび	米 ポークシューマイ(アレ無) ひじき 切干大根 にんじん 砂糖 きゅうり コーン ごま油 木綿豆腐 えび 豚肉 小松菜 にんじん もやし 干し椎茸 ねぎ 砂糖 片栗粉	<切干大根> 切干大根は、煮たり、和え物に使ったり、給食ではよく出できます。大根を保存食として考案されたのが切干大根です。日光に当てて干すことによって栄養が増し、生の大根よりカルシウム、ビタミンB1、B2、鉄分がとて多くなっています。	E 640 kcal P 17.0 % F 23.0 % Ca 354 mg NaCl 2.3 g
16日 木	ごはん 鶏肉のアーモンドがらめ 小松菜のおひたし けんちん汁 清見オレンジ	アーモンド 魚	米 鶏肉 片栗粉 大豆粉 大豆油 砂糖 アーモンド 小松菜 キャベツ もやし にんじん 砂糖 大根 にんじん 油揚げ しめじ 木綿豆腐 ねぎ うるめ節(魚) ごま油 清見オレンジ	<ごはん> 主食をごはんにすると、主菜と副菜をさまざまな料理から選ぶことができ、五大栄養素もきちんととれる食事になります。ごはんは昔から食べられてきた食べ物で、炭水化物を豊富に含むため、脳や体のエネルギー源としても大切です。	E 657 kcal P 16.0 % F 28.0 % Ca 357 mg NaCl 1.8 g
17日 金	胚芽食パン チョコクリーム オムレツのミートソースがけ マカロニサラダ チンゲン菜とじゃがいものスープ	乳 卵 卵	胚芽食パン(乳) チョコクリーム(アレ無) オムレツ(卵) 豚肉 玉ねぎ にんじん 砂糖 サラダ油 小麦粉 マカロニ キャベツ ブロッコリー ハム(卵) コーン マヨネーズ(アレ無) 砂糖 じゃがいも 玉ねぎ にんじん チンゲン菜 しめじ	<オムレツ> 昔スペインの王様が、散歩に出かけて急にお腹が空き、農家の男の人に卵料理を作ってもらったそうです。あまりの手際よさに、王様は「ケム・オム・レツ」と呼びました。「なんとすばやい男だ」という意味です。この料理は「オムレツ」から「オムレツ」となりました。	E 674 kcal P 15.0 % F 29.0 % Ca 320 mg NaCl 2.9 g
20日 月	振替休日				E 0 kcal P 0.0 % F 0.0 % Ca 0 mg NaCl 0.0 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。

令和元年 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:「アレル無」と記載	ひとくちメモ	栄養価 3・4年生の平均値
21日 火	ミルクロール チキンカツのトマトソース コールスローサラダ さつまいもと野菜の豆乳チャウダー	乳 乳	ミルクロール(乳) 鶏肉 小麦粉 パン粉(アレル無) 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 砂糖 オリーブ油 さつまいも 小松菜 玉ねぎ にんじん ベーコン(アレル無) 米粉 パター(乳) 豆乳	<手洗い> 皆さんは、食事の前や、外から帰ってきた後などに石けんで手を洗っていますか?手を洗うときには、石けんを泡立てて、手のひらだけでなく手の甲や指の間、指先や手首もしっかり洗いましょ。洗った後は、清潔なハンカチできちんと拭きましょ。	E 605 kcal P 16.0 % F 35.0 % Ca 347 mg NaCl 2.4 g
22日 水	ごはん ぶりカツ 青菜のごまあえ 大根と豆腐のみそ汁	魚 魚	米 ふくらぎ 米粉 小麦粉 パン粉(アレル無) 大豆油 砂糖 ほうれん草 キャベツ もやし にんじん 砂糖 ごま 大根 木綿豆腐 油揚げ なめこ わかめ みそ うるめ節(魚)	<ぶりカツ> 新潟県佐渡のご当地グルメに「ぶりかつ丼」があります。ぶりの切り身に米粉、パン粉をつけて揚げてから、醤油とみりんの和風たれをかけます。石川県でも「ぶり」はたくさんとれるお魚です。今日は、新潟県のご当地グルメを味わいましょ。	E 730 kcal P 15.0 % F 33.0 % Ca 354 mg NaCl 2.2 g
23日 木	ハヤシライス 大豆と野菜のサラダ フルーツのゼリー和え		米 小麦 牛肉 玉ねぎ にんじん サラダ油 にんにく ハヤシルー(乳) トマト ブルーン 大豆 キャベツ ブロッコリー にんじん 鶏肉 砂糖 マヨネーズ(アレル無) ごま あまおうゼリー(アレル無) パナナ りんご 黄桃缶 パイナップル缶	<大豆> 大豆は「畑の肉」と言われるほど、タンパク質が豊富に含まれています。大豆はそのままだと、かたて食べにくく消化しにくいので、色々な食べ物に変化します。昔から日本人は、栄養がたっぷりの大豆を納豆やみそなど、変身させて食べていました。	E 717 kcal P 14.0 % F 25.0 % Ca 335 mg NaCl 2.4 g
24日 金	ミルクロール チーズハンバーグ 緑黄色野菜のビタミンサラダ 鶏肉と大根のクリーム煮	乳 乳 乳	ミルクロール(乳) ハンバーグ(アレル無) チーズ(乳) パセリ りんご 砂糖 かぼちゃ ブロッコリー きゅうり にんじん マヨネーズ(アレル無) 砂糖 鶏肉 大根 玉ねぎ にんじん コーン テンゲン菜 パター(乳) 米粉 大豆 牛乳 生クリーム	<緑黄色野菜> 野菜は、色の濃い緑黄色野菜と色の薄い淡色野菜に分けられます。緑黄色野菜には、体の中でビタミンAに変換されるカロテンという色の成分が多く含まれています。カロテンは、皮膚やのどの粘膜を強く、ウイルスの侵入を防いで風邪予防に効果があります。	E 648 kcal P 18.0 % F 37.0 % Ca 449 mg NaCl 2.3 g
27日 月	ごはん さばのみそ煮 野菜とたまごのごまマヨあえ 沢煮椀 ひとくちチーズ	魚 卵 魚 乳	米 さばのみそ煮(魚) れんこん 砂糖 小松菜 にんじん 錦糸卵(卵) きゅうり マヨネーズ(アレル無) ごま 干し椎茸 豚肉 にんじん 大根 ごぼう みつば うるめ節(魚) チーズ(乳)	<朝ごはん> みなさんは、毎日朝ごはんを食べて学校へ来ていますか?毎朝、朝の光を浴び、朝ごはんを食べることによって、脳にエネルギーが届き、体のリズムが整って、元気に一日を過ごすことができます。	E 689 kcal P 16.0 % F 33.0 % Ca 372 mg NaCl 2.2 g
28日 火	チャーハン ショーロンポー 大根の中華サラダ 春雨スープ	卵・魚	米 小麦 豚肉 玉ねぎ にんじん ねぎ油 炒り卵(卵・魚だし) ショーロンポー(アレル無) 大根 鶏肉 きゅうり キャベツ 生姜 砂糖 ごま油 春雨 にんじん テンゲン菜 えのきたけ ねぎ	<ショーロンポー> ショーロンポーは、中華料理の点心として親しまれる料理です。ゼラチンで固めたスープを肉ダネの中に入れ、皮で包み蒸し上げます。熱々を、やけどないように食べるのが特徴です。	E 642 kcal P 14.0 % F 30.0 % Ca 282 mg NaCl 2.0 g
29日 水	麦ごはん ひじきの佃煮 はたはたのから揚げ じゃがいものきんぴら 鶏だんごのスープ煮	魚	米 小麦 ひじきの佃煮(アレル無) はたはたのから揚げ(魚) 大豆油 じゃがいも にんじん ベーコン(アレル無) ピーマン ごま油 砂糖 鶏肉 ねぎ 生姜 片栗粉 もやし にんじん 干し椎茸 小松菜 にんにく ごま油	<ハタハタ> ハタハタの石川県水揚げ量は全国でもトップクラスです。中骨が残ったまま調理しますが、しっかり揚げるので骨まで食べやすく、人気です。カルシウム、ビタミンDが豊富なので、よく噛んでしっかり食べましょ。	E 637 kcal P 14.0 % F 29.0 % Ca 347 mg NaCl 2.0 g
30日 木	ごはん だし巻きたまご 小松菜の和え物 春のたき合わせ バナナ	卵・魚 魚	米 だし巻きたまご(卵・魚だし) 小松菜 キャベツ にんじん 砂糖 鶏肉 じゃがいも 大根 にんじん 厚揚げ たけのこ ふき 砂糖 うるめ節(魚) 昆布 バナナ	<小松菜> 「小松菜」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 620 kcal P 15.0 % F 21.0 % Ca 350 mg NaCl 2.0 g
31日 金	セルフバーガー (ハムチーズフライ) (キャベツのカレーソテー) 白菜と大麦のスープ 豆乳パンナコッタ	乳 乳	ミルクロール(乳) ハムチーズフライ(乳) 大豆油 キャベツ 玉ねぎ 黄ピーマン サラダ油 大麦 白菜 にんじん もやし きくらげ ベーコン(アレル無) 豆乳パンナコッタ(アレル無)	<大麦> 白い粒で真ん中に筋が入っているものが大麦です。大麦は約9000年前から人の手で栽培され、日本ではお米と同じように主食として食べられてきました。大麦にはお腹の調子をよくする食物繊維やビタミンなどがたくさん含まれています。	E 692 kcal P 14.0 % F 38.0 % Ca 654 mg NaCl 3.2 g

<あなたのマナーは、OK??> =正しいマナーで楽しく食事をしよう! =

〜箸〜

 箸は、正しいえんぴつ持ちと同じです。まず1本を持って、上下に動かしてみましょ。そのまま、2本目の箸をさしこみます。そして上の箸だけを上下に動かして使います。

〜お椀〜

 お椀を持つ時は、親指がポイントです。親指は、お椀の中に入れず、ふちを持つようにするときれいな持ち方になります。

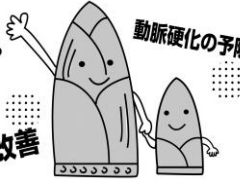
旬の食べ物 たけのこ

たけのこが軟らかく食べられる旬間(10日間)

旬
 春になると竹林の地面には、たけのこがその先を出し始めます。春の日本料理には欠かせない季節感のある食材です。「筍」の漢字が当てられているのは、芽が出てから旬間(10日間)のうちが軟らかいたけのこの状態で、それを過ぎると竹になってしまふことから、軟らかく食べられる10日間にちなんで「筍」の字が当てられるようになったということです。

■たけのこはセルロースが豊富
 水に不溶性の食物繊維のセルロースを2.8g/100gも含んでいるので、便の量を増やし、便秘の改善に役立ちます。
 また食物繊維は、コレステロールの体内への吸収を抑える働きや腸内の有害物質を吸着して体外に排出する働きもあるので、動脈硬化の予防にも役立ちます。

動脈硬化の予防
便秘の改善



*アレルギー対応欄: H31年度宝達志水町アレルギー対応食材を記載

*主な材料名: アレルギー食材が入っていない場合は「アレル無」と表記