



木々の緑があざやかに、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 <中学校>
3日 月	法記念の日 				
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 847 kcal P 14.0 % F 32.0 % Ca 367 mg NaCl 2.6 g
7日 金	ごはん ひじきのり 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 ヨーグルト	魚 卵 乳	米 ひじきのり(魚) 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 ヨーグルト(乳)	<大豆> 「大豆」には、体をつくるタンパク質が肉や魚のようによく含まれています。そのため、「畑の肉」とも言われています。昔の日本人は、今のようによく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 899 kcal P 13.0 % F 28.0 % Ca 418 mg NaCl 2.4 g
10日 月	ごはん 揚げ出し豆腐 甘酢あえ 肉じゃが	魚 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 こんにゃく 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、こんにゃくなどを炒め、醤油・砂糖・みりんなどで味付けした料理です。明治時代に、ビーフシチューをもとにして日本の海軍が考えた料理です。海軍の食事で定着し、その後、各家庭に広まったそうです。	E 813 kcal P 14.0 % F 23.0 % Ca 423 mg NaCl 2.7 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 867 kcal P 16.0 % F 31.0 % Ca 419 mg NaCl 3.0 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 810 kcal P 13.0 % F 31.0 % Ca 384 mg NaCl 3.0 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・バナ	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 プロقوق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 パイン缶 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ブルガリアが有名です。ブルガリアでは、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 900 kcal P 12.0 % F 25.0 % Ca 421 mg NaCl 3.2 g
14日 金	バターロール チキンカツのトマトソースかけ 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、体力を高めるためには食事が土台です。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 770 kcal P 18.0 % F 32.0 % Ca 372 mg NaCl 3.4 g

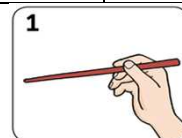
給食予定献立表

★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2年生(基準830kcal)の量です。

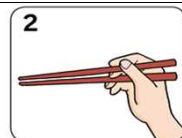
令和3年 5月	こんだて名 ★牛乳(200cc)は毎日つきます	アレルギー 対応	主な材料名 ※食材にアレルギー使用なしの場合:「アレル無」と記載	ひとくちメモ	栄養価 <中学校>
17日 月	ごはん しそ巻きギョーザ ホイコーロー カルシウムたっぷり中華スープ ももゼリー	卵	米 しそ巻きギョーザ(卵) キャベツ 豚肉 玉ねぎ たけのこ 赤パプリカ ピーマン しょうが にんにく 片栗粉 砂糖 ごま油 豆腐 小松菜 切干大根 わかめ 椎茸 ももゼリー(アレル無)	<ホイコーロー> ホイコーローは漢字で「回る」「鍋」「肉」と書きます。“一度調理した肉をもう一度鍋に戻して調理する”という意味です。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 796 kcal P 13.0 % F 21.0 % Ca 353 mg NaCl 1.9 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。私たちにとっては強い味方になってくれる魚です。	E 878 kcal P 14.0 % F 27.0 % Ca 370 mg NaCl 3.1 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 魚	米 ハンバーグ(アレル無) 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 こんにやく 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 817 kcal P 14.0 % F 24.0 % Ca 387 mg NaCl 3.1 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(アレル無)	<早寝・早起き・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 853 kcal P 14.0 % F 24.0 % Ca 386 mg NaCl 2.6 g
21日 金	ごはん 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	卵 卵・乳	米 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、イタリア語のマツケロー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 842 kcal P 12.0 % F 28.0 % Ca 419 mg NaCl 2.1 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 魚	米 大豆ふりかけ(アレル無) 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って間もない魚です。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 802 kcal P 12.0 % F 25.0 % Ca 441 mg NaCl 3.0 g
25日 火	ごはん 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	魚 卵・乳	米 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。中学生は1日に800~1000mgのカルシウム摂取が目標量になっています。毎日つく牛乳は、しっかり飲むようにしましょう。	E 835 kcal P 14.0 % F 28.0 % Ca 365 mg NaCl 2.3 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(アレル無) 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 うずら卵 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の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 783 kcal P 16.0 % F 24.0 % Ca 375 mg NaCl 1.9 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 魚	米 昆布ふりかけ(アレル無) 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、イライラを防いだり、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 868 kcal P 14.0 % F 31.0 % Ca 380 mg NaCl 2.3 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チーズ入りサラダ 小松菜と大麦のスープ ミニエクレア	卵・乳 乳 魚・乳 乳・卵	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 にんじん コーン ツナ チーズ 砂糖 小松菜 もやし にんじん 大麦 ウィナー(アレル無) きくらげ ミニエクレア(乳・卵)	<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的一种です。とうもろこしを粗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 800 kcal P 18.0 % F 37.0 % Ca 530 mg NaCl 3.9 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 乳	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、日本の料理でいうと焼き肉よりもずき焼きに近い感じの料理です。給食では井にしました。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 860 kcal P 15.0 % F 23.0 % Ca 414 mg NaCl 2.0 g

【～はしの使い方～】

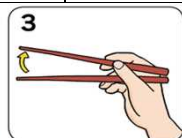
和食の食事作法は「はしに始まり、はしに終わる」といわれるほど、はしの使い方はとても重要です。はしは「切る」、「はさむ」、「混ぜる」などの多様な機能があるので正しい持ち方や使い方を身につけると、食事がスムーズにできます。



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。

*アレルギー対応欄: 令和3年度宝達志水町アレルギー対応食材を記載

*主な材料名: 加工品でアレルギー食材が入っていない場合は「アレル無」と表記