

5  
月きゅう しょく  
給食だよりR5年5月号  
株洲市学校給食  
三崎共同調理場

新年度が始まって早くも1か月、吹く風も爽やかで、若葉のきれいな季節になりました。新しい環境にもすっかり慣れてきた一方で、ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて1日を元気にスタートしましょう。

今月の給食目標

## 食事のマナーに気を付けよう

あたら せい かつ よう しき ふ  
新しい生活様式を踏まえた 給食時間の約束

きょうしつない かんき つくえ うえ かたづ 教室内の換気、机の上の片付けなど、食事の環境を整えましょう。	きゅうしょく ぜんご 給食の前後に、せっけんできれいに手を洗いましょう。	きゅうしょくどうばん 給食当番は健康チェックをし、きちんと身じたくを整えましょう。
マスクは、「いただきます」のあいさつの後に外し、マスク入れなどにしまいましょう。	しせい まえ む しず 姿勢よく、前を向いて静かに食べましょう。	た た 食べているときは、しゃべったり立ち歩いたりしないようにしましょう。

## 「端午の節句」の行事食とは？

5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする「端午の節句」です。

鯉のぼりや武者人形を飾り、菖蒲の葉や根を入れた「菖蒲湯」につかって邪気を払いします。そして、「かしわもち」や「ちまき」などのお菓子を食べる風習があります。

## かしわもち

は い  
カシワの葉で、あん入りのもち

をくるんだもの。カシワはブナ科の落葉樹で、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えない」という縁起を担いで使われます。カシワがありない地域では、サルトリイバラの葉が使われることもあります。

## ちまき

ささは 笹の葉などで、もち米などを包む

で蒸したもの。全国各地で葉の種類や形の異なる、さまざまなちまきが作られています。最近では、五目おこわを包んだ「中華ちまき」が食べられることがあります。日本で古くから食べられてきたちまきとはこと異なります。

## かしわもちの由来



5月5日は端午の節句です。行事食にこめられた昔の人の思いをし知りましょう。

5

月

## よていこんだて



月	火	水	木	金
1日	2日 八十八夜	3日 <small>食生活記録</small>	4日 <small>みどりの日</small>	5日 <small>ごごの日</small>
ごはん 揚げギョーザ もやしのピリ辛ナムル 大根の中華スープ	茶飯 鶏肉の塩麹やき 梅肉あえ もやしのみそ汁 かしわもち	☆マーク…三崎共同調理場の推し献立の日です。 過去の献立で生徒に評判の良かった献立を再現しています。 ○マーク…株洲市指定の地元食材使用献立日です。 栄養表示については、エネルギー【kcal】、たんぱく質【g】、脂質【g】、塩分【g】で献立下に表示されています。		
工 678.0 kcal 脂 17.1 g	工 790.0 kcal 脂 19.7 g	工 31.2 g	工 41.1 g	工 22.4 g
8日	9日	10日 ごぼうの日	11日 本の日	12日 カレーの日
ごはん 春巻き いしるレモンサラダ 野菜スープ	ごはん ポークチャップ フライドポテト キャベツスープ	しらす入り梅ごはん メンチカツ ごぼうサラダ トマトレタススープ	ごはん 春雨サラダ 麻婆豆腐	カレーライス フルーツポンチ 福神漬け
工 866.0 kcal 脂 32.7 g	工 798.0 kcal 脂 22.8 g	工 26.1 g 脂 3.4 g	工 997.0 kcal 脂 34.9 g	工 806.0 kcal 脂 17.9 g
20.5 g 塩 2.4 g	22.0 g 塩 2.7 g	25.3 g 塩 3.4 g	24.1 g 塩 2.5 g	22.4 g 塩 2.1 g
15日	16日	17日 ☆韓国日の日	18日 ○キャベツの日	19日 食育の日
ごはん 鯖のみそ煮 青菜煮びたし こしね汁	ごはん 鶏肉の竜田揚げ焼き キャベツ煮びたし わかめみそ汁	キムパップ丼 チヂミ 卵入りわかめスープ りんごちゃんゼリー	ごはん ししゃもフライ しらす梅和え 納豆汁	山菜ご飯 カツオフライ きゅうりの酢の物 じゃがいものみそ汁
工 803.0 kcal 脂 24.8 g	工 831.0 kcal 脂 28.7 g	工 27.0 g 脂 1.8 g	工 611.0 kcal 脂 17.8 g	工 711.0 kcal 脂 22.0 g
32.9 g 塩 2.1 g	28.7 g 塩 1.9 g	30.4 g 塩 1.8 g	23.1 g 塩 1.7 g	35.7 g 塩 2.2 g
22日	23日 てんぷらの日	24日	25日 プリンの日	26日 ○小松菜の日
ごはん ガイヤーン (タイ風焼き鳥) まめまめサラダ 春雨スープ	ごはん とり天 ちくわの酢味噌和え 豆腐のすまし汁	ごはん 魚のレモン幽庵焼き ごま和え オクラのみそ汁	キヤロットピラフ ブロッコリーのサラダ きのこのコンソメスープ プリン	小松菜ぶた丼 あっさり漬け もやしみそ汁
工 797.0 kcal 脂 23.3 g	工 654.0 kcal 脂 19.3 g	工 585.0 kcal 脂 13.6 g	工 621.0 kcal 脂 18.7 g	工 633.0 kcal 脂 16.5 g
27.5 g 塩 2.1 g	26.4 g 塩 2.2 g	28.2 g 塩 1.9 g	24.0 g 塩 2.0 g	27.7 g 塩 2.6 g
29日	30日	31日		すべての献立に牛乳がつきます。 文部科学省の学校給食摂取基準をもとに、給食献立を作成しています。当日の天候等の理由により、急遽献立内容の変更がある場合があります。
ごはん 豚肉のしょうが焼き ミニトマト 大根のみそ汁	ごはん 鯖のカレー揚げ ごママヨサラダ まり麩のすまし汁	コッペパン ミートボール 大根なます 野菜スープ りんご		今月の平均値
工 883.0 kcal 脂 32.0 g	工 627.0 kcal 脂 16.1 g	工 500.0 kcal 脂 18.4 g	工 786.0 kcal 脂 23.3 g	工 820.0 kcal 脂 23.7 g
33.5 g 塩 2.8 g	28.9 g 塩 1.4 g	21.0 g 塩 2.9 g	29.9 g 塩 2.5 g	30.0 g 塩 2.5 g

今月の株洲産食材を使った○○給食の日（株洲市指定）は、5/18「キャベツの日」/5/26「小松菜の日」です。

### 食べ物の「旬」を知り、季節を味わおう！



「旬」とは、食べ物がよく育ち、たくさんとれる時期のことです。現在は、栽培技術の向上や品種改良、海外からの輸入などによって、1年中お店に並ぶもののが多くありますが、旬の食べ物はおいしく、栄養が豊富な上、価格も安いという特長があります。旬の時期は、その年の天候や品種、栽培される地域によっても変わります。

### 旬にまつわる言葉

走り

…旬の始まりのこと。その年の最初にとれたものを「初物」と呼び、江戸時代には初物をいち早く味わうのが「粹」とされていました。

盛り(旬)

…最も多く出回り、おいしい時期。

名残

…旬の終わりのこと。来年も食べられるように、名残惜しみながら大切にいただきます。



きゅうしょく ちいき しゅん しょくせい こんだて と い  
給食では、地域でとれる旬の食材を献立に取り入れています。  
ひび きゅうしょく きせつ うつ か かん せぜん めぐ かんしゃ  
日々の給食から季節の移り変わりを感じ、自然の恵みに感謝して、おいしくいただきましょう。

