



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

新しい生活様式を踏まえた

給食時間の約束



<p>教室の換気、机の上の片付けなど、食事の環境を整えましょう。</p>	<p>給食の前後に、せっけんできれいに手を洗いましょう。</p>	<p>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。</p> <p>元気 清潔</p>
<p>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。</p>	<p>姿勢よく、前を向いて静かに食べましょう。</p>	<p>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。</p>

「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をする「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。

かしわもちの由来



かしわもち

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。カシワがあまりない地域では、サルトリイバの葉が使われることもあります。



ちまき

笹の葉などで、もち米などを包んで蒸したものです。全国各地で葉の種類や形の異なる、さまざまなちまきがつくられています。最近では、五目おこわを包んだ「中華ちまき」が食べられることもあります。日本でも古くから食べられてきたちまきとは異なります。



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知りましょう。



よていこんだて



月 1日	火 2日 八十八夜	水 3日	木 4日	金 5日
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・・・珠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【E/kcal】、たんぱく質【タ/g】、脂質【脂/g】、塩分【塩/g】で献立下に表示されています。		
E 678.0 kcal タ 18.4 g 脂 17.1 g 塩 2.1 g	E 790.0 kcal タ 31.2 g 脂 19.7 g 塩 2.5 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
E 866.0 kcal タ 20.5 g 脂 32.7 g 塩 2.4 g	E 798.0 kcal タ 26.1 g 脂 22.8 g 塩 2.7 g	E 766.0 kcal タ 25.3 g 脂 3.4 g 塩 3.4 g	E 997.0 kcal タ 41.1 g 脂 34.9 g 塩 2.5 g	E 806.0 kcal タ 22.4 g 脂 17.9 g 塩 2.1 g
15日	16日	17日 ☆韓国の日	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
E 803.0 kcal タ 32.9 g 脂 24.8 g 塩 2.1 g	E 831.0 kcal タ 27.0 g 脂 28.7 g 塩 1.9 g	E 737.0 kcal タ 30.4 g 脂 1.8 g 塩 1.8 g	E 611.0 kcal タ 23.1 g 脂 17.8 g 塩 1.7 g	E 711.0 kcal タ 35.7 g 脂 22.0 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 ガイラン (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	キャロットピラフ 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 あつさり漬け もやしみそ汁
E 797.0 kcal タ 27.5 g 脂 23.3 g 塩 2.1 g	E 654.0 kcal タ 26.4 g 脂 19.3 g 塩 2.2 g	E 585.0 kcal タ 28.2 g 脂 13.6 g 塩 1.9 g	E 621.0 kcal タ 24.0 g 脂 18.7 g 塩 2.0 g	E 633.0 kcal タ 27.7 g 脂 16.5 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 ごまマヨサラダ まり麩のすまし汁	コッパパン ミートボール 大根なます 野菜スープ りんご		
E 883.0 kcal タ 33.5 g 脂 32.0 g 塩 2.8 g	E 627.0 kcal タ 28.9 g 脂 16.1 g 塩 1.4 g	E 500.0 kcal タ 21.0 g 脂 18.4 g 塩 2.9 g	今月の平均値 E 786.0 kcal タ 29.9 g 脂 23.3 g 塩 2.5 g	中学生の基礎平均値 E 820.0 kcal タ 30.0 g 脂 23.7 g 塩 2.5 g

今月の珠洲産食材を使った〇〇給食の日（珠洲市指定）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が多くありますが、旬の食べ物はおいしく、栄養が豊富で、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「粋」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。

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。

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す。

