

実施日	献立名	主に体の組織を作る			主に体の調子を整える			主にエネルギーになる			調味料	栄養価		
		魚・肉・豆・卵	乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・果物・きのこ	穀類・いも・糖	油脂・種実	エネルギー	たんぱく質	カルシウム				
											kcal	g	mg	
14 (木)	麦ごはん	牛乳	牛乳			米	麦				848	25.2	307	
	海軍カレー	牛肉		にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが	じゃが芋 小麦粉	油 バター	コシ塩 塩 粉 粉 粉 粉 粉 粉 粉 粉						
	じゃこと野菜のサラダ		ちりめんじゃこ	かぶ えんどう	にんじん	きゃべつ きゅうり		ドレッシング	酒					
	ぶどうゼリー							ぶどうゼリー						
15 (金)	ごはん	牛乳	牛乳			米					833	30.9	432	
	ししゃもフライ	ししゃも				小麦粉 パン粉	油	塩						
	野菜ソテー			にんじん 人参	きゃべつ コーン		バター	塩 しょうが						
18 (月)	ごはん	牛乳	牛乳			米					764	31.5	386	
	さばのごま衣焼き	さば				砂糖	ごま	酒 みりん 醤油						
	きんぴらごぼう	豚肉	茎わかめ	にんじん いんげん	ごぼう	砂糖	油 ごま	みりん 醤油						
	たまねぎと小松菜のみそ汁	豆腐	油あげ みそ	こまつな	たまねぎ			煮干し(だし)						
19 (火)	食パン	牛乳	牛乳			パン					740	28.4	344	
	クイッティオ (米の種の五目焼きそば)	豚肉 いか えび		ねぎ にんじん	たまねぎ きゃべつ もやし きくらげ	クイッティオ (タイの米粉種)	油 ごま油	醤油 酒 塩 酢						
	ぎょうざ	豚肉			たまねぎ きゃべつ はくさい しょうが	ぎょうざの皮 片栗粉	油	塩 醤油						
	野菜サラダ			にんじん	レタス きゃべつ たまねぎ きゅうり	砂糖	ごま油	酢 醤油						
20 (水)	わかめごはん	牛乳	わかめ 牛乳			米	ごま 油	塩			801	30.6	362	
	鶏肉と高野豆腐の揚げ煮	鶏肉 高野豆腐		にんじん いんげん	しょうが たまねぎ	じゃが芋 片栗粉 砂糖	油	醤油 酒 みりん						
	白玉汁	鶏肉	油あげ	にんじん ねぎ	たまねぎ きゃべつ	白玉団子		削り節(だし) 酒 醤油 塩 みりん						
21 (木)	ごはん	牛乳	牛乳			米					706	24.7	340	
	スパニッシュオムレツ	ベーコン 卵		アスパラガス	たまねぎ	じゃが芋	油	醤油 酒 塩 しょうが						
	もやしのごま酢あえ			にんじん	もやし きゅうり たまねぎ	砂糖	ごま	酢 醤油 塩						
	野菜スープ	鶏肉		にんじん パセリ	きゃべつ たまねぎ きくらげ			酒 醤油 塩 しょうが						
22 (金)	ごはん	牛乳	牛乳			米					753	32.0	394	
	中華丼の具	豚肉 いか えび うすら卵 厚揚げ		にんじん ねぎ	たまねぎ きゃべつ きくらげ	片栗粉	油	中華スープ 醤油 塩 しょうが						
	パンパンジーサラダ	鶏肉		にんじん ねぎ	もやし きゅうり にんにく しょうが	砂糖	ごま 油	酢 醤油						
25 (月)	ごはん	牛乳	牛乳			米					769	30.1	301	
	手作りシューマイ	豚肉			たまねぎ きくらげ	片栗粉 ユーライ皮 砂糖	ごま油	酒 しょうが 塩 しょうが						
	中華あえ	ロースハム		チンゲン菜 にんじん	きゅうり もやし		ドレッシング							
	わかめとえのきのスープ	かまぼこ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきだけ			片栗粉 塩 醤油 しょうが						
26 (火)	ごはん	牛乳	牛乳			米					924	38.4	508	
	スパゲティミートソース	牛肉 豚肉	粉チーズ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく えだまめ	スパゲティ 砂糖	油	コシ塩 トマトソース しょうが しょうが						
	トッピングサラダ			にんじん	きゃべつ きゅうり もやし コーン	じゃが芋 砂糖	油	塩 醤油 酢						
27 (水)	ごはん	牛乳	牛乳			米					728	29.6	317	
	豚肉のバーベキュー炒め	豚肉 みそ		にんじん ピーマン	きゃべつ たまねぎ にんにく りんご	黒砂糖	ごま油 油	みりん 酒 醤油						
	かきたまスープ	卵		チンゲン菜 にんじん	たまねぎ もやし きくらげ			片栗粉 中華スープ 醤油 しょうが						
28 (木)	☆☆☆『おはし名人メニュー』魚をほくす・じゃがいもを切る・つかむなど、はし使いを意識しながらいただきます☆☆☆													
	ごはん	牛乳	牛乳			米					788	30.4	304	
	魚の揚げ煮	ホキ			しょうが	小麦粉 片栗粉 砂糖	油	酒 塩 みりん 醤油						
しょうががあえ			ほうれん草 にんじん	もやし しょうが	砂糖		みりん 醤油							
29 (金)	ごはん	牛乳	牛乳			米					761	31.1	368	
	鶏肉の梅風味焼き	鶏肉			ねりうめ	砂糖	油 ごま	酒 みりん						
	おかか炒め	かつお節		にんじん いんげん	こんにやく	砂糖	油 ごま油	醤油						
	たまねぎとごぼうのみそ汁	豆腐	油揚げ みそ	わかめ ねぎ	たまねぎ ごぼう			煮干し(だし)						

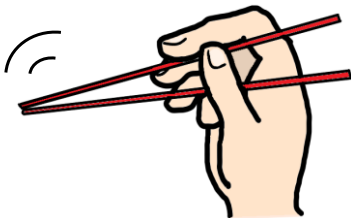
★14日(木)は地元の食材「たまねぎ」を取り入れた「地場産給食」です。お楽しみに♪

食育だより

日本の食文化を大切にしましょう。誰もが気持ちよく食事をするために、遠い昔から大切にされてきたおはしの持ち方や使い方ができているか、今一度確認してみましょう。少し時間をかけて取り組んでいただけるとありがたいです。

はしは正しく持ちましょう

はしをきちんと持って上手に使えると、スムーズに食事をするができます。みなさんも毎日の食事で、正しいはしづかいを身に付けましょう！



旬の食材一口メモ



5月の旬(おいしい時期)の食材は、「新じゃが」や「アスパラガス」、「グリーンピース」に「たけのこ」、海藻の「わかめ」...などです！今月は旬のたけのこの栄養についてお話します...

「たけのこ」は春の味覚を代表する食材です。4月から5月にかけてとれます。地面に顔を出したたけのこは成長が早く、1日で1メートル以上も伸びることもあります。竹の若芽部分を食べるため、「竹の子(たけのこ)」と呼ばれるようになったといわれています。

食物せんいが多く、便通をよくする効果が期待されます。最近はやってパックしたものがお店に売られていますが、旬のたけのこの香りや歯ざわりにはかきません。たけのこの水煮を半分切ってみると、中央のヒダの部分に白い粉のようなものがつくことがあります。これは「チロシン」というアミノ酸の一種で、食べることができます。筑前煮などの煮物や炒め物、たけのこごはんなどの料理で、旬の味を味わってみましょう。

木々の緑があざやかに、さわやかな風が吹く季節になりました。久しぶりに学校が始まりました。休校の間、元気に過ごしていましたか。

「早寝・早起き・朝ごはん」という大切な生活リズムを毎日続けていく

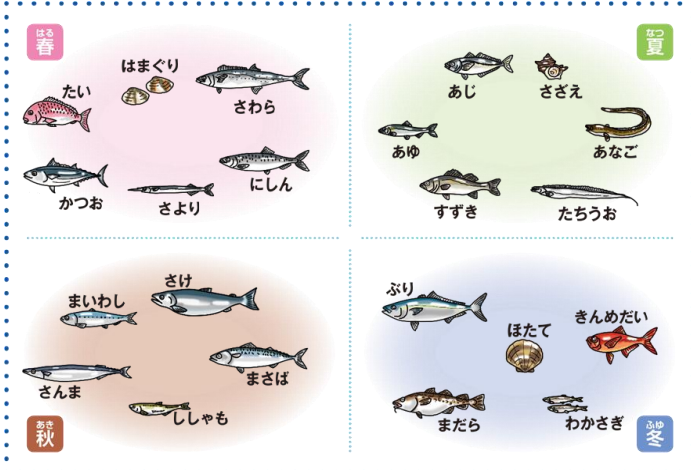
ことで、心と体の健康を守ってほしいと思います。

食事の前や外出した後の「手洗い」を忘れずに行い、「しっかり食

さかな しゅうじん 魚の旬を知ろう!

みなさんは、どんな魚を食べていますか。子どもたちの中には、おうちの方と行く釣りが好き!という人もいます。流通技術の向上により、今は1年中手に入る魚もありますが、魚にも旬があります。旬の魚は野菜と同じように多く出るので、安価であるだけでなく、栄養価も高く、味もおいしいです。

また、食べることを通して四季を感じられます。南北に長い日本なので、地域によって違いもありますが、代表的な四季の魚を紹介します。季節ごとの魚を知って、味わってほしいと思います。



気になる話・・・スポーツ選手から、「食事の基本型」を学ぼう!

新型コロナウイルスの影響で、思うように体を動かすことができていない、と感じているかと思います。しばらくの間、十分な運動はできませんが、食事について見直してみるのはいかがでしょうか?

活躍しているスポーツ選手は、次のような「食事の基本型」を常に意識して食事をとっています。どのような食事かというと、

①主食:ごはんやパン、めん類など食事の中心となるもの

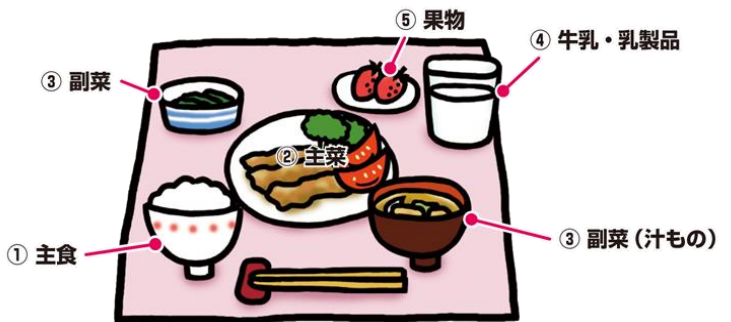
②主菜:肉、魚介、卵、大豆製品(豆腐など)などのおかず

③副菜:野菜、いも、きのこ、海藻類などのおかず・汁もの

④牛乳・乳製品:牛乳、ヨーグルト、チーズなど

⑤果物:オレンジ、グレープフルーツ、キウイフルーツ、いちごなど

です。①～⑤をそろえた食事を「食事の基本型」といいます。このような食事を1日3回とることで体が大きくなる準備ができ、さらにエネルギー満タンの状態でスポーツをすることができます。



これからしばらくすると、汗をかく量も多くなります。汗と一緒に、成長期に必要な鉄やカルシウムも出ていくので、特に意識して取り入れることが望ましいです。鉄は赤身の肉、魚(マグロ、カツオなど)、ほうれん草、小松菜、豆腐・納豆などの大豆製品、卵などに多く含まれています。カルシウムは牛乳やヨーグルト、チーズなどの乳製品、小魚や大豆製品に多く含まれています。これらを意識してとることをおすすめします。

