

給食だより 5月号

5月の地産地消

米 だいず 若さのみそ あいおいさんとうふ
たまねぎ にんにく 干しいたけ ゆず果汁
ちりめんじゃこ ほしえび

5月のかみかみ献立

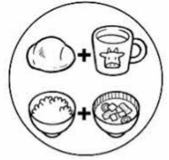
11日(木) チリコンカーン
18日(木) おさつスティック
25日(木) パリッシュ

新学期がスタートして1か月が過ぎようとしています。新しい学年やクラスでの生活にもなじんできた頃ですが、大型連休で緊張がほぐれるのと同時に、生活リズムが崩れて疲れが出やすい時期です。栄養と休養をしっかりととり、体調を崩さないようにしましょう。

***** 1日のスタートは朝ごはんから *****



朝ごはんは1日を元気に過ごすために欠かせない食事です。「パンだけ」「ふりかけごはんだけ」などの人は、少しずつでももう1品増えるように考えられるといいですね。牛乳を飲む、晩御飯のおかずの残りを食べる、茹で卵を作るなど、少しの工夫で栄養価がアップします。朝からしっかり食べて、毎日元気に過ごしましょう。

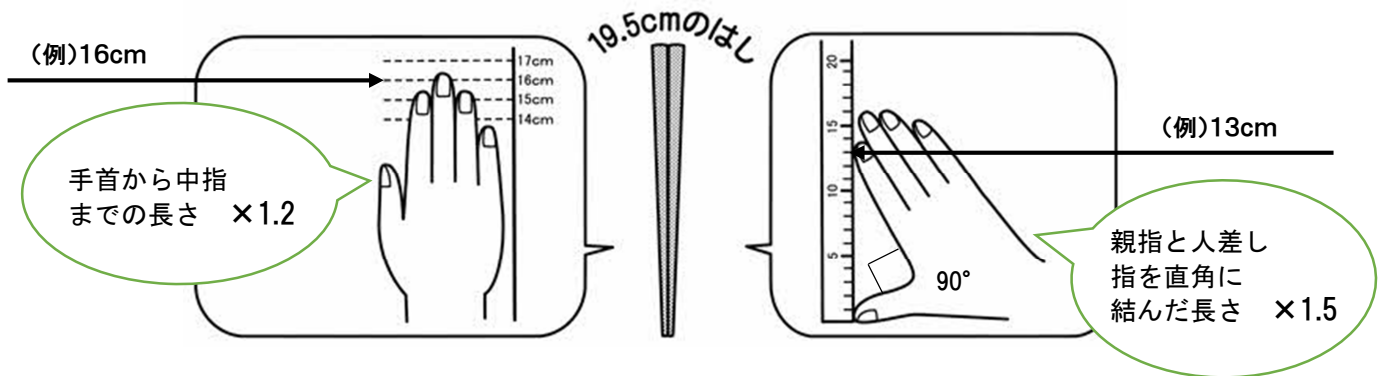


+1品を目標に

自分にぴったりのはしを持つ！

体の成長とともに、手も大きくなります。はしのサイズは自分に合っていますか？

はしは長すぎても短すぎても使いにくいものです。下の例を参考に、自分の手に合ったはしを使いましょう。



5月5日は「こどもの日」(端午の節句)です

～子どもの日の食べ物紹介～

ちまき



もち米やもちを笹などの葉で包んだものです。病気を悪いことを追い払う力があるといわれ、端午の節句に食べるものとして、中国から伝わりました。

かしわもち



かしわの木の葉は新しい芽が出るまで古い葉が落ちないとされます。「跡継ぎがいなくなるならない」と、縁起のよいものとして、その葉で包んだおもちを子どもの成長を祝うこの日に食べるようになりました。

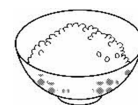
令和5年度 相生市の特色ある献立のテーマ
「もりもり食べよう！“魅力めし”」

ツナ味噌そぼろ

味噌・砂糖・酒・みりん・生姜の入った調味料の中に、ツナを入れて炒めます。ごはんがすすむ一品で、おにぎりの具にしてもおいしいです。

お米一口メモ ①ごはんの栄養

ごはんには、エネルギー源として欠かせない炭水化物が多く含まれるほか、パンなどほかの穀類に比べて良質のたんぱく質が含まれています。



茶碗1杯
150gあたり

エネルギー量 234kcal
炭水化物 51.9g
脂質 0.3g
たんぱく質 3.0g
食物繊維 2.3g



相生市
学校給食
テーマ

まるまる満点! 多彩なメニュー!

未来につながる 相生の給食!!



5月こんだて

令和5年度

相生市学校給食会

日	曜日	パンごはん	牛乳	おかず	ざいりょう名			家庭でとくにとりたいたいのもの	エネルギー量	たんぱく質
					ねつや力になるもの	体をつくるもの	体のちよよしをととのえるもの		kcal	g
									上段:小学生	下段:中学生
1	月	ハヤシライス	○	コールスローサラダ	ごはん ジャがいも バター さとう オリーブ油	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チキンハム	たまねぎ にんじん キャベツ コーン レモン果汁	まめるい	582	20.4
									693	23.6
2	火	(こどもの日献立) げんりょう ごはん	○	カツオのごしきに わかたけじる かしわもち	ごはん でんぷん さつまいも あぶら さとう かしわもち	ぎゅうにゅう カツオ だいず わかめ かまぼこ とうふ	にんじん チンゲンサイ たけのこ えのきたけ ねぎ	しゅじつ るい	621	28.1
									730	32.7
8	月	ごはん	○	あげギョウザ くきわかめのチンジャオロース はるさめスープ	ごはん あぶら さとう ごま油 はるさめ	ぎゅうにゅう こめこのギョウザ ぶたにく くきわかめ とりにく	たまねぎ にんじん しょうが ほししいたけ チンゲンサイ	たまごるい	597	19.7
									746	23.3
9	火	ポーク カレー ライス	ジョア	フルーツしらたま ふくしんづけ	ごはん ジャがいも バター しらたまだんご みかんゼリー	ジョア ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん パインアップル モモ ふくしんづけ	やさいるい	610	17.5
									739	20.3
10	水	ごはん	○	ぶたにくとじゃがいものこみ キャベツのみそじる かつおでんぶ	ごはん ジャがいも さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ うすあげ みそ こなかつお	たまねぎ いんげん しょうが キャベツ にんじん ねぎ	さかなるい	587	23.8
									703	27.4
11	木	こめこ パン	○	チリコンカーン キャベツのスープ バナナ	こめこパン あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ パセリ バナナ	きのこるい	580	22.9
									706	26.8
12	金	げんりょう ごはん	ジョア	いりどり きつねもちうどん	ごはん あぶら さとう もちいなり うどん	ジョア とりにく	ごぼう れんこん にんじん こんにゃく いんげん ねぎ	かいそう るい	600	20.7
									708	23.6
15	月	ごはん	○	さばのしょうがに キャベツともやしのあえもの とりだんごじる	ごはん さとう ごま油	ぎゅうにゅう さば だいずのはな つくね みそ	しょうが キャベツ もやし コーン たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	いもるい	650	27.5
									779	31.9
16	火	ごはん	○	ちくわのいそべあげ ごもくきんぴら すましじる	ごはん こめこのてんぷらご あぶら さとう ごま油	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり ぶたにく かまぼこ	こんにゃく にんじん たけのこ いんげん ごぼう はくさい えのきたけ ねぎ	くだもの るい	579	20.6
									720	26.0
17	水	ごはん	ジョア	とりにくのあまずあんかけ さんしょくナムル トック	ごはん でんぷん あぶら さとう ごま油 トック	ジョア とりにく だいずのはな	こまつな もやし にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ しょうが	ぎゅう にゅう	589	22.3
									714	26.2
18	木	パン	○	ハムサラダ やきそば おさつスティック	パン さとう あぶら やきそばめん おさつスティック	ぎゅうにゅう チキンハム ぶたにく くきわかめ あおのり こなかつお	だいこん キャベツ たまねぎ にんじん もやし ねぎ	まめるい	562	23.3
									687	27.5
19	金	(食育の日) ごはん	○	とりにくのたつたあげ きりほしだいこんとこまつなのあえもの わかさのみそのみそじる あいおいじゃこふりかけ	ごはん でんぷん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく わかめ あいおいさんとうふ わかさのみそ あおのり ちりめんじゃこ ほしえび	しょうが きりほしだいこん こまつな にんじん ゆず果汁 たまねぎ えのきたけ ねぎ	さかなるい	558	25.0
									670	29.3
22	月	ごはん	○	かんとうに ぱちじる(たまごぬき)	ごはん ジャがいも あぶら さとう ぱち	ぎゅうにゅう ぎゅうにく かんもどき あつあげ かまぼこ うすあげ	だいこんこんにゃく にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ	やさいるい	598	22.6
									715	25.8
23	火	ごはん	○	にくみハンバーグ(わふう) ひじきとツナのいりに さつまじる	ごはん さとう ごま油 さつまいも	ぎゅうにゅう ハンバーグ ひじき まぐろフレーク だいずのはな とりにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん コーン いんげん えのきたけ ねぎ	たまごるい	603	25.9
									721	30.2
24	水	ごはん	○	チキンチキンごぼう とうふじる かわちばんかん	ごはん でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく とうふ かまぼこ	ごぼう いんげん たまねぎ にんじん しめじ ねぎ かわちばんかん	こざかな るい	618	28.2
									731	32.7
25	木	パン	○	にくだんごのトマトにこみ ビーンズポタージュ パリッシュ	パン さとう オリーブ油 でんぷん じゃがいも バター	ぎゅうにゅう にくだんご だいず ベーコン パリッシュ	たまねぎ にんじん しめじ パセリ コーン トマト缶 しろねぎ パセリ	かいそう るい	674	31.6
									819	37.2
26	金	ごはん	ジョア	すぶた ちゅうかふうかきたまじる	ごはん でんぷん じゃがいも あぶら さとう	ジョア ぶたにく たまご	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ ねぎ ほししいたけ	こざかな るい	585	20.6
									707	24.1
29	月	ごはん	○	やきにくふうのために ワンタンスープ チーズ	ごはん ごま さとう でんぷん あぶら タンメン	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ うすあげ チーズ	キャベツ たまねぎ もやし にんじん ピーマン りんごピューレ にんにく しろねぎ ほししいたけ ねぎ	いもるい	604	22.3
									714	25.5
30	火	(特色ある献立) ごはん	○	こうやどうふのたまごどじ のっぺいじる ツナみそそぼろ	ごはん ジャがいも さとう さといも でんぷん	ぎゅうにゅう たまご こうやどうふ とうふ まぐろフレーク みそ	たまねぎ にんじん いんげん こんにゃく だいこん ほししいたけ ねぎ しょうが	くだもの るい	589	24.2
									706	28.0
31	水	ごはん	○	アジのからあげカレーソース もやしとハムのサラダ わかさのみそのみそじる	ごはん でんぷん あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう アジ チキンハム わかめ とうふ うすあげ わかさのみそ	もやし にんじん たまねぎ ねぎ	やさいるい	596	26.2
									707	30.5

※物資の入手の都合で変更があるかもしれませんが、ご了承ください。