

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

5月のかみかみ献立

1日(木) ドライカレー
8日(木) れんこんサラダ
15日(木) かみかみ小魚
22日(木) ポークビーンズ
29日(木) おさつスティック

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品増やせるように考えられるといいですね。茹で卵を作って食べる、牛乳を飲む、晩御飯のおかずの残りを食べるなど、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。

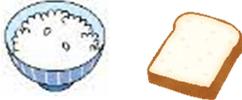


+1品を目標に

要注意

『主食だけ』・『主食抜き』・『主菜抜き』の朝ごはん

主食だけ



たんぱく質、ビタミン、ミネラルが不足します。体温が上がりにくく、便秘にもなりやすくなります。

主食抜き



脳の栄養である炭水化物が不足し、集中力が低下してしまいます。

主菜抜き



成長期の体に大切なたんぱく質が不足してしまいます。

お知らせ

相生市いずみ会さんが、給食レシピや様々なメニューの調理動画を作成しています。

現在、Youtubeの相生市公式チャンネルで、昨年4月の給食で登場した「豆豆サラダ」の動画が公開されています。(豆豆サラダは来月の給食にも登場予定です。)

また、相生市役所の公式Instagramでも、様々なレシピが公開される予定です。

ぜひ、ご家庭での食事作りの参考にしてください。



Youtube
相生市公式チャンネル



相生市役所
公式Instagram



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

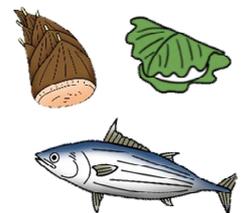
5月の『まるまる満点メニュー』

2日(金) ごはん・牛乳・カツオカツ・五色和え・若竹汁・かしわもち

5月は『こどもの日献立』です。5月5日は「端午の節句」とも言われ、もともとは病気や災いを避けるための行事でした。その行事のために使っていた「菖蒲(しょうぶ)」が、「勝負(しょうぶ)」という言葉と同じ読み方であること、菖蒲の葉が刀に似ていることなどから、だんだんと男の子の行事になっていったと言われています。今では「こどもの日」とされ、子ども達みんなの健やかな成長や幸せを願う日になっています。



給食では、カツオカツ・若竹汁・かしわもちが登場します。カツオは「^かつ^お男」という語呂合わせから、縁起のよい食べ物とされています。若竹汁に入っている筍には、まっすぐすくすく育ちますようにという願いが込められています。かしわもちはこどもの日によく食べられているお菓子で、使われている柏の葉には、子孫繁栄の願いが込められています。



5月こんだて

相生市学校給食会

令和7年度

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	エネルギー量	たんぱく質
					ねつや力になるもの ☆黄のたべもの	体をつくるもの ☆赤のたべもの	体のちよよしをとのえるもの ☆緑のたべもの		kcal	g
									上段:小学生	下段:中学生
1	木	パン	○	ドライカレー ポトフ	パン あぶら でんぷん じゃがいも オリーブ油	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく だいず チーズ とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ	いろいろこい やさしい	579	28.8
									668	33.2
2	金	【まるまる満点】 ごはん	○	カツオカツ ごしきあえ わかたけじる かしわもち	ごはん あぶら さとう かしわもち	ぎゅうにゅう カツオカツ かつおぶし わかめ かまぼこ とうふ	キャベツ もやし チンゲンサイ にんじん コーン たけのこ えのきだけ	いもるい	593	19.9
									725	24.0
7	水	ごはん	○	そぼろどんぶり ぶたもやしスープ	ごはん さとう あぶら ごま油 ラー油	ぎゅうにゅう たまご とりにく ぶたにく かつおぶし みそ	いんげん しょうが にんにく もやし キャベツ にんじん ねぎ	かいそう るい	573	26.7
									681	30.8
8	木	あげパン	○	れんこんサラダ はくさいのクリームスープ	パン あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	ぎゅうにゅう だいず チキンハム ベーコン	れんこん にんじん はくさい たまねぎ パセリ	さかな るい	593	20.0
									741	23.8
9	金	ごはん	ジョ ア	ゆきどうふのいりに だいずとちりめんのあまから ぶたじる	ごはん あぶら さとう	ジョア ゆきどうふ とりにく だいず ちりめんじゃこ ぶたにく とうふ みそ	ほししいたけ こんにゃく にんじん ねぎ だいこん ごぼう	くだもの るい	563	25.7
									683	29.9
12	月	ごはん	○	ちくわのいそべあげ ごもきんびら すましじる	ごはん ごむぎこ 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 えのきだけ ねぎ	たまご るい	565	20.5
									700	26.3
13	火	ごはん	○	マーボーどうふ はるさめスープ マスカットゼリー	ごはん ごま油 でんぷん さとう あぶら はるさめ ゼリー	とうふ ぶたにく みそ とりにく	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが ほししいたけ チンゲンサイ	こざかな るい	596	23.4
									702	27.1
14	水	ポーク カレー ライス	○	もやしのしおこんぶあえ	ごはん じゃがいも バター	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ しおこんぶ	たまねぎ にんじん もやし キャベツ	さかな るい	586	19.7
									698	22.8
15	木	こめこ パン	○	にこみハンバーグ ポイルキャベツ コーンポタージュ かみかみこざかな	こめこパン さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン かみかみこざかな	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	やさい るい	594	23.7
									689	26.7
16	金	ごはん	ジョ ア	こうやどうふのたまごとじ はつとじる ツナみそそぼろ	ごはん じゃがいも さとう しらたまだんご でんぷん	ジョア たまご こうやどうふ とりにく みそ まくらフ레이크	たまねぎ にんじん いんげん だいこん しめじ ねぎ しょうが	ぎゅう にゅう	575	25.5
									698	29.8
19	月	【食育の日】 ごはん	○	とりにくのゆずふうみ さんしょくごまあえ わかさのみそのみそしる	ごはん でんぷん あぶら さとう ごま油 じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく あひいさんとうふ わかめ うすあげ わかさのみそ	ゆず果汁 ごまつな もやし にんじん たまねぎ ねぎ	きのこ るい	582	28.9
									695	33.4
20	火	ごはん	○	チャブチェ ぎょうざスープ	ごはん はるさめ ごま油 さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく フチぎょうざ	にんにく しょうが にんじん ほししいたけ たけのこ ねぎ もやし たまねぎ	さかな るい	590	20.2
									701	23.1
21	水	ごはん	ジョ ア	メンチカツ はつぼうさい ちゅうかふうかきたまじる	ごはん あぶら さとう でんぷん	ジョア メンチカツ ぶたにく たまご	はくさい チンゲンサイ たまねぎ にんじん もやし たけのこ ねぎ ほししいたけ しょうが	かいそう るい	570	21.7
									694	25.8
22	木	パン	○	ごぼうサラダ ポークビーンズ	パン ノンエッグマヨネーズ さとう じゃがいも オリーブ油	ぎゅうにゅう チキンハム みそ だいず ぶたにく	ごぼう にんじん いんげん たまねぎ にんにく トマト缶	くだもの るい	588	23.3
									680	26.4
23	金	ごはん	○	ぶたにくとキムチのいためもの トック	ごはん あぶら さとう トック	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	はくさいキムチ キャベツ もやし にんじん たけのこ しょうが にんにく たまねぎ しいたけ ねぎ	しゅじつ るい	571	21.1
									683	23.9
26	月	ごはん	○	やきビーフン くきわかめスープ あじつけのり	ごはん ビーフン あぶら ごま油	ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ とりにく とうふ あじつけのり	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ えのきだけ しょうが	いもるい	565	22.6
									674	26.0
27	火	ごはん	○	しろみぎかなのフライ もやしとハムのサラダ わかめとどうふのみそしる	ごはん あぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう しろみぎかなフライ チキンハム わかめ とうふ うすあげ みそ	もやし にんじん たまねぎ	いろいろこい やさしい	592	24.4
									711	28.3
28	水	ごはん	○	ぶたにくとじゃがいものこみ ばちじる(たまごいり)	ごはん じゃがいも さとう あぶら ばち でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご かまぼこ うすあげ	たまねぎ いんげん しょうが にんじん ねぎ	かいそう るい	585	22.4
									700	25.9
29	木	パン	○	やきそば ハムサラダ 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 あおのり かつおぶし	だいこん キャベツ たまねぎ にんじん もやし	まめるい	569	23.1
									653	26.0
30	金	ごはん	○	すどり ワンタンスープ	ごはん でんぷん じゃがいも あぶら さとう タンメン	ぎゅうにゅう とりにく うすあげ	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン ほししいたけ ねぎ	こざかな るい	572	21.6
									681	24.9