

日	曜	献立名	主な材料とその働き		
			赤 体をつくる	緑 体の調子をとどめる	黄 体を動かすエネルギーとなる
1	火	麦ごはん ★UFOぎょうざ 野菜ふりかけ オレンジ(1/4個)	牛乳 牛肉 まぐろ えび かつお	ごぼう れんこん こんにやく にんじん さやいんげん オレンジ 大葉 広島菜 赤しそ 京菜 ほうちや にんじん	麦ごはん さとう 白ごま ごま油 米油 小麦粉 小麦粉 米油 さとう
2	水	発芽玄米 ごはん	牛乳 みそ 大豆 油揚げ 高野豆腐 昆布	だいこん にんじん ごぼう ふき ぜんまい こんにやく きゅうり いどり きんぎょだいたい たら あずき	発芽玄米ごはん さとう 小麦粉 大豆油 上新粉 さとう 小麦粉
7	月	ごはん	牛乳 いか うずら卵 豚肉 ちくわ かつお みそ	こんにやく にんじん さやいんげん 枝豆 りんご	ごはん さといも さとう でん粉 米油 白ごま
8	火	麦ごはん ★中華風団子スープ キムタクチャーハン バナナ	牛乳 ほたて 豚肉	キャベツ もやし えのきたけ にんじん にら たけのこ キムチ たくあん漬け バナナ	麦ごはん ごま油 じゃがいも 大豆油 でん粉 小麦粉
9	水	バターロール パン	牛乳 大豆 豚肉 ベーコン	たまねぎ にんじん トマト グリーンピース	バターロールパン さとう アーモンド パン粉 小麦粉 米粉 米油
10	木	麦ごはん	牛乳 鶏卵 鶏肉 かまぼこ 豚肉 わかめ	たまねぎ にんじん さやえんどう 黄パプリカ 赤パプリカ キウイフルーツ	麦ごはん 長いも さとう 米油
11	金	ごはん	牛乳 豚肉	たまねぎ こんにやく にんじん グリーンピース しょうが にんじん 枝豆	ごはん じゃがいも さとう 米油 でん粉 でん粉 大豆油 さとう さとう 水あめ
14	月	発芽玄米 ごはん	牛乳 豆腐 かまぼこ 油揚げ わかめ のり	たけのこ にんじん みつば たくあん漬け	発芽玄米ごはん 小麦粉 小麦粉 大豆油 米油
15	火	わかめごはん	牛乳 鶏卵 鶏肉 かまぼこ 豚肉 わかめ	たまねぎ にんじん 赤ピーマン ピーマン きゅうり アスパラガス とうもろこし パイナップル	ごはん 米油 さとう でん粉 じゃがいも ごまドレッシング
16	水	麦ごはん	はっこう乳 豚肉 脱脂粉乳 チーズ 鶏肉	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース りんご にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし 福神漬	麦ごはん じゃがいも カールルウ バター コールスロドレッシング
17	木	ごはん	牛乳 豆腐 豚肉 みそ	ねぎ にんじん たけのこ しょうが にんにく	ごはん さとう でん粉 米油 ごま油 小麦粉 小麦粉 オリーブ油 さとう アーモンド マカダミアナッツ カシューナッツ
18	金	ツイストロール パン	牛乳 あさり 生クリーム	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ アプリコット	ツイストロールパン じゃがいも ホワイトルウ バター 米油 さとう でん粉 パン粉 さとう でん粉 米油
21	月	麦ごはん	牛乳 牛肉 角ふ 鶏卵	たまねぎ しらたき ねぎ にんじん みかん	麦ごはん さとう 米油
22	火	スライスパン	牛乳 牛肉	たまねぎ はくさい にんじん エリンギ かぶ セロリ キャベツ	スライスパン じゃがいも でん粉 パン粉 米油
23	水	ソフトめん	牛乳 豚肉 牛肉 大豆 チーズ 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース もやし こまつな	ソフトめん トマトルウ 米油 アーモンド さとう
24	木	ごはん	牛乳 鶏肉	たまねぎ こんにやく たけのこ にんじん さやいんげん	ごはん じゃがいも さとう 米油 さとう でん粉 菜種油 さとう 小麦粉 米油
25	金	ひじきごはん	牛乳 鶏肉 ひじき 油揚げ	こんにやく にんじん ごぼう グリーンピース キャベツ	米 もち米 くり さとう 米油 白ごま さとう でん粉 さとう
28	月	麦ごはん	牛乳 豚肉 かまぼこ 生揚げ 鶏肉 みそ	にんじん たけのこ ごぼう みつば たまねぎ しょうが 甘夏	麦ごはん 長いも でん粉 さとう
29	火	くろロール パン	牛乳 牛肉 チーズ	たまねぎ にんじん グリンピース アメリカンチェリー	くろロールパン じゃがいも バター さとう でん粉 さとう 大豆油
30	水	ごはん	牛乳 生揚げ 豚肉 かまぼこ	たまねぎ にんじん ピーマン ごぼう きゅうり とうもろこし	ごはん でん粉 米油 マヨネーズ さとう 白ごま
31	木	中華めん	牛乳 豚肉 わかめ	もやし とうもろこし ねぎ キャベツ にんじん たまねぎ プルーン	中華めん ごま油 さとう でん粉 米油

◎都合により献立を変更する場合があります。

5月の給食費【中学校の予定金額】265円×21日=5,565円 *5月分は7月2日に引き落とします。

今月の献立目標

海の幸を食べよう!

海水には、わたしたちの体に必要な栄養素の無機質がたくさん含まれています。海の魚、貝や海そうなどの海産物を食べることで、私たちの体の中にたんぱく質やミネラル、ビタミンなどをたくさんとることができます。

★応募献立

UFOぎょうざ

UFOの円ばんのような皮が、パリパリと楽しい音がします。ぎょうざの具は、まぐろとえび、大葉が入ったさっぱりした味です。

キムタクチャーハン

キムチとたくあんづけを使っているので、「キムタク」です。ごま油の香ばしい味のチャーハンの具です。ごはんと一緒に食べてみましょう。

♥愛知県の郷土料理、特産品

天むす

天むすとは、ふかふかのごはんの中にえびの天ぷらをいれたおむすびです。のりにごはんをのせて自分で作って食べてください。



●青森県の郷土料理

けの汁

青森県では、1月16日の小正月に、一年間無事に暮らせることを願って「けの汁」を食べます。「かゆ」のことを方言で「け」というところから「かゆの汁」が「けの汁」になりました。お米が貴重だったころに、お米のかわりに野菜や山菜を、細かくきざんで具たくさん汁を作りました。栄養たっぷりの料理です。

今月のやさい たけのこ

春になると竹林の地面から、たけのこが顔を出し始めます。たけのこは、芽が出てから10日ぐらまではやわらかく、10日を過ぎると竹になってしまいます。また、とってから日にちがたつと、えぐみがでるので、ほったらすぐに調理しましょう。

給食だより ランチBOX 海の食べ物をもっと知ろう!

わたしたちの住んでいる日本は島国で、多くの海産物にめぐまれています。魚介類や海藻は無機質をたくさん含んでいます。*無機質とはカルシウム・鉄・マグネシウム・ヨウ素・亜鉛など体の調子をよくなる栄養素のこと。



今月の給食にできる海でとれる食品です。

<h4>カルシウム</h4> <p>カルシウムは骨・歯・血液など体の組織に含まれています。体が大きくなる時は、特に不足しないようにとりましょう。</p> <p>多く含まれる食品 小魚、海藻類</p>	<h4>鉄</h4> <p>血液中のヘモグロビンの成分で酸素を運んでいます。不足すると発育が遅れることがあります。</p> <p>多く含まれる食品 魚の血合い、海藻類</p>	<h4>マグネシウム</h4> <p>精神の安定をさせる働きがあります。不足するとエネルギーをきちんと作ることができないため、疲れやすくなります。</p> <p>多く含まれる食品 魚介類、海藻類</p>	<h4>ヨウ素</h4> <p>成長と発達、新陳代謝に必要なホルモンを作るために欠かせません。肌をきれいにする働きもあります。</p> <p>多く含まれる食品 海藻類、魚介類</p>	<h4>亜鉛</h4> <p>成長期に正常な発育をするためには大切なミネラルです。また、不足すると味覚障害をおこします。</p> <p>多く含まれる食品 魚介類</p>
---	---	---	---	--