



# 楽しい給食



平成29年度5月

小郡中

小郡学校給食センター 給食予定献立表

## 5月の給食目標・・・朝ごはんを食べよう 食事のマナーを身につけよう

※牛乳は毎日つきます。

献立名	材 料 名						I値 - (kcal) たんぱく質 (g) 家庭でとりたい食品 行事食・旬の献立等	
	おもに体を作るものになる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもとになる			
	1群	2群	3群	4群	5群	6群		
	肉・魚・卵・大豆	乳製品・海藻・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋・砂糖	油脂・種実類		
1 月 ごはん 焼きつくね 切り干し大根のソース炒め ごぼう汁	つくね	牛乳			こめ		746 28.2	
	ぶたにく さつまあげ とりにく とうふ	あおのり	にんじん にんじん こまつな	きりぼしだいこん キャベツ ごぼう しめじ		こんにゃく	いも類・魚 かみかみメニュー	
切り干し大根やごぼうを使い、カミカミメニューにしました。切り干し大根は大根に比べて、より食物繊維やカルシウムが多く含まれています。								
2 火 ごはん かつおのあまからがらめ たけのこの白みそ汁 かしわもち	かつお	牛乳			こめ		775 33.1	
	とうふ しろみそ		にんじん みつば	しょうが たけのこ たまねぎ えのきたけ		じゃがいも でんぷん さとう あぶら かしわもち	卵・果物 こどもの日献立	
かしわの葉っぱは新芽が出るまで古い葉が落ちないことから「家系が途絶えない」という縁起物として、端午の節句にかしわもちが食べられます。								
8 月 ごはん ハヤシライス 春野菜のソテー はちみつレモンゼリー	ぎゅうにく	牛乳			こめ		777 20.2	
			にんじん グリンピース にんじん スナップえんどう	たまねぎ しめじ キャベツ とうもろこし もやし		ルウ あぶら ゼリー	海そう・緑黄色野菜 旬の食材	
スナップえんどうは、さやえんどうのシャキシャキ感とグリンピースの甘みを一緒に味わうことができる品種で、豆が熟してもさやが固くならずやわらかいのが特徴です。								
9 火 ごはん あじの塩焼き こんにゃくのあまから煮 新たまねぎのみそ汁	あじ	牛乳			こめ		863 34.1	
	とりにく なまあげ あぶらあげ みそ		にんじん にんじん こまつな	ごぼう たまねぎ		こんにゃく さとう でんぷん さといも	豆類・果物 旬の食材	
普通の玉ねぎは収穫して1か月ほど乾燥させて出荷されますが、新たまねぎは乾燥させず、すぐ出荷されるので、水分が多く甘く感じます。								
10 水 ごはん 中華丼の具 シューマイ ピーマン炒め	ぶたにく いか うすらたまご シューマイ ぎゅうにく	牛乳			こめ		785 24.4	
			にんじん チンゲンサイ にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ しいたけ たまねぎ		でんぷん ごまあぶら ピーマン ごまあぶら	魚・種実類 中華料理	
ピーマンは中国で生まれた食品で、お米からできています。春雨は形が似ていますが、春雨の原料は緑豆やじゃがいものでんぷんでできています。								
11 木 豆ごはん 厚焼き卵 ひじき炒め じゃがいものそぼろ煮	たまご さつまあげ とりにく なまあげ	牛乳	グリンピース		こめ		771 26.6	
		ひじき	にんじん ピーマン にんじん いんげん	ごぼう たまねぎ		さとう じゃがいも こんにゃく さとう	豆類・野菜 旬の食材	
春から夏の初めまでとれるじゃがいもを新じゃがといいます。ふつうのじゃがいもと比べて、水分が多く、皮がうすいのが特徴です。								
12 金 アツパパン ケチャップ こいのぼりハンバーグ キャベツとアスパラのソテー 白花豆のスープ	ハンバーグ ベーコン しろいんげんまめ	牛乳			パン ドライアップル		899 35.0	
			にんじん アスパラガス にんじん チンゲンサイ	キャベツ とうもろこし たまねぎ		じゃがいも	海そう・果物	
アスパラガスは5～6月にかけて旬をむかえます。グリーンアスパラガスは太陽の光をいっぱい浴びて、ぐんぐん成長し、一日で10cmくらいのびることもあります。								
15 月	給食はありません							
16 火 ごはん 高菜チャーハンの具 揚げぎょうざ わかめスープ	とりにく たまご ぎょうざ	牛乳			こめ		771 26.4	
		わかめ	にんじん チンゲンサイ	たかなづけ もやし しいたけ たけのこ たまねぎ キャベツ		さとう ごまあぶら あぶら	魚・いも類 中華料理	
高菜はアブラナ科の葉野菜でもに漬け物に利用されます。給食の高菜漬は山口県でとれた高菜を使います。								
17 水 パン スライスチーズ 若草ポテト 照り焼きチキン 春キャベツのスープ	とりにく ぶたにく	牛乳 チーズ あおのり			パン		793 34.7	
			にんじん さやえんどう	たまねぎ キャベツ もやし		じゃがいも	果物・豆類 旬の食材	
若草ポテトは、じゃがいもを蒸して、青のりと塩をふりました。春らしい料理名にしています。								
18 木 ごはん アーモンド さばの塩焼き キャベツのみそ炒め すまし汁	さば あかみそ とうふ かまぼこ	牛乳			こめ	アーモンド	750 31.5	
			にんじん にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ たけのこ たまねぎ えのきたけ		さとう でんぷん	緑黄色野菜・種実類	
春に出回る春キャベツは、まきがゆるくやわらかいので、生で食べるのにむいています。給食は必ず加熱して使います。								
19 金 黒糖パン スパゲティミートソース イタリアンソテー アセロラゼリー	ぎゅうにく ぶたにく ベーコン	牛乳			パン こくとう		861 28.4	
			にんじん ピーマン	たまねぎ エリンギ えだまめ キャベツ とうもろこし		スパゲティ オリーブオイル ゼリー	魚・海そう	
スパゲティは小麦粉からつくられているので、食べるときは必ずたんぱく質のとれる肉や魚、ビタミンが取れる野菜・キノコ・果物などいろいろな食べ物と組み合わせて食べるのが大切です。								

〈5月の予定〉 15日：給食なし 23日：3年給食なし 24日・25日：給食なし 26日：2・3年給食なし

献立名	材 料 名						Iたんぱく質 - (kcal) たんぱく質 (g) 家庭でとりたい食品 行事食・旬の献立等
	おもに体を作るものになる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもとになる		
	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
	肉・魚・卵・大豆	乳製品・海藻・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋・砂糖	油脂・種実類	
22 月 ごはん あじフライ たけのこの土佐煮 高野豆腐のみそ汁	あじ ちくわ かつおぶし こうやどうふ あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん にんじん こまつな	たけのこ たまねぎ えのきたけ	こめ パンこ こむぎこ こんにゃく さとう でんぷん	あぶら	749 30.5 きのこ類・卵 旬の食材
春のおとづれを告げるたけのこは、土が盛り上がり、地面が割れるのを目安に掘ります。新鮮なとれたてのたけのこは生でも食べられます。							
23 火 ごはん ポークカレー コーンキャベツ ヨーグルト	ぶたにく ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん にんじん	たまねぎ えだまめ りんご キャベツ とうもろこし	こめ じゃがいも	ルウ	832 23.5 魚・緑黄色野菜
ヨーグルトにはたんぱく質、カルシウム、ビタミンなど牛乳の栄養成分がそのまま含まれています。また、乳酸発酵によって消化吸収も良くなっています。							
24 水	給食はありません						
25 木	給食はありません						
26 金 パン マーシャルピーンズ 鮭とみそのリゾット 卵とキャベツのソテー	とりにく さけ しろみそ たまご	牛乳	にんじん ほうれんそう にんじん ピーマン	たまねぎ しめじ キャベツ	こめ	マーシャルピーンズ あぶら	819 28.5 小魚・いも類
給食には毎日牛乳がついています。成長期のみなさんの体を作るのに大切な栄養がたくさん入っているからです。特に歯や骨を作るカルシウム、血や筋肉を作るたんぱく質が多く含まれています。							
29 月 チキンライス 白身魚のホイル蒸し 野菜ソテー ラビオリのスープ	ホキ ベーコン	牛乳	にんじん にんじん パセリ	たまねぎ しめじ キャベツ たまねぎ とうもろこし たまねぎ	こめ ラビオリ じゃがいも	マヨネーズ あぶら	801 28.4 豆類・果物
白身魚（ホキ）の上にマヨネーズで味付けした野菜をのせ、アルミホイルで包んで蒸します。							
30 火 ごはん 酢豚 もやしのスープ 冷凍パイ	ぶたにく わかめ	牛乳	にんじん ピーマン にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ たまねぎ もやし パイナップル	こめ でんぷん さとう はるさめ	あぶら	761 25.0 乳製品・魚
酢豚は、酸味と甘みのあるケチャップ味が食欲をそそります。今日は酢豚の中にパイナップルは入れず、別に冷凍パイナップルをつけました。							
31 水 パン チルドッグの具 レタススープ オレンジ チーズ	だいず きゅうにく ぶたにく ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん にんじん こまつな	たまねぎ えだまめ レタス たまねぎ もやし オレンジ	パン さとう	あぶら	774 31.6 いも類・緑黄色野菜
レタスは、気温にデリケートな野菜で、気温が15℃～20℃でもっともよく成長し、旬は5月から6月です。							

## 甘〜い春のPea

Pea (ピー) は英語でえんどうの仲間の豆のことをいいます。春から初夏にかけてかわいい小さな花をつけ、甘くておいしい実(豆)をつけます。たんぱく質のほか、発育に欠かせないビタミンB<sub>1</sub>や葉酸が多く、ビタミンCや食物繊維もたっぷりです。カロテンも多く、緑黄色野菜の1つとして扱われます。

### スナックえんどう

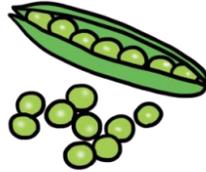
さやえんどうとグリーンピースの両方のいいところを合体させて生まれ、さやごと大きな豆を食べます。「スナック」は英語で「ホキッと折れる」という意味。手軽に食べられるので「スナックえんどう」とよばれることもあります。



8日(月)に出ます

### グリーンピース

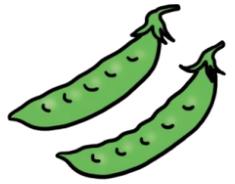
未熟な豆を食べる、いわばえんどうの「えだまめ」です。缶詰や冷凍品として、1年中ありますが、とりたてをゆでたものの味はまた格別です。



11日(木)に出ます

### さやえんどう

未熟なえんどうを早どりしてさやごと食べます。このように食べるようになったのは江戸時代からといわれます。すじをとり、一度ゆでてから食べます。



17日(水)に出ます

## 朝ごはん 体と脳を Wake Up!

私たちの体と脳は、朝ごはんを食べることによって、睡眠中に低下した血糖値や体温が上昇して目覚め、活動を始めます。だから朝ごはんを「時間がない」「食欲がない」といって食べないと、からだと頭はいつまでも寝ぼけたままです。また、空腹感から集中力もなく、気持ちも落ちつきません。朝から元気に活動するためにも、まずは食べることです。毎日の健康のために、きちんと朝ごはんを食べましょう。

おうちで  
作ってみよう!  
コーンキャベツ



23日(火)の給食に出ます。

<材料>4人分  
キャベツ: 120g  
とうもろこし(缶): 1缶  
にんじん: 20g  
ベーコン: 20g  
油: 適量  
コンソメ2g  
塩・こしょう: 少々

<作り方>

1. キャベツはざく切り・にんじんは千切りにする。
2. とうもろこしは缶から出しておく。
3. フライパンにベーコンを炒め、にんじんを炒める。
4. キャベツとコーンを入れてふたをし、蒸し焼きにした後、調味する。

炒めるだけのやさしいソテーは、時間もかからずカンタンに作る事ができるので、朝ごはんにはちょうどいいですね。フライパンで炒めなくても、お皿にのせてラップをして、電子レンジで加熱してもおいしく食べることができます。

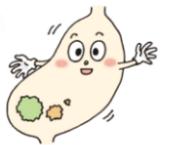
### 朝食の効果

- 脳を働かせるためのエネルギー源になる。



- 体温が上がり、体の動きがスムーズになる。

- 胃や腸を刺激して、朝が来たことを体に知らせる。そして排便をうながす。



- 健康的な生活リズムをつくる出発点になる。