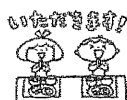




学校給食献立予定表

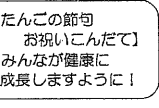
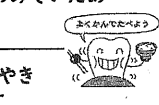
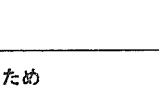
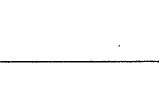
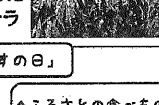
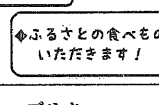
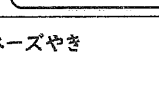
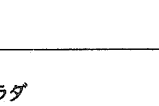
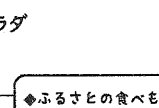
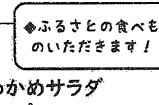
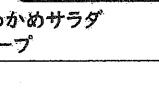
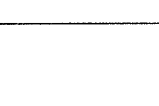
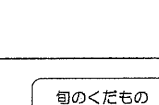
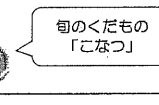
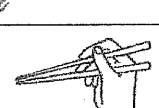


★5月給食目標★

「正しい食事のマナーを身に付けよう」

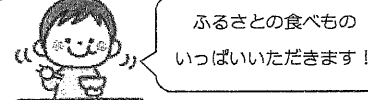
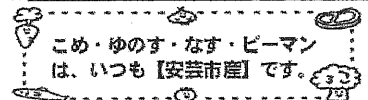
安芸市立学校給食センター

令和6年度

こ ん だ て 名			黄 (き) の な か ま おもにエネルギーのもとになる		赤 (あか) の な か ま おもに体をつくるもとになる		緑 (みどり) の な か ま おもに体の調子を整えるもとになる		エネルギーたんぱく質脂質		ひとこと メッセージ	
日 (曜日)	主 食	牛 乳	主菜(肉・魚・大豆や豆腐・たまごなど) 副菜(やさい・きのこ類・海藻類など)	たんぱく質が多い 炭水化物が多い	たんぱく質が多い 脂肪分が多い	たんぱく質が多い 無機質が多い	緑黄色やさい	たんぱく質が多い 淡色やさいなど	小4年	中学校		
1 (水)	ごはん		まつかぜやき おかかあえ しんたまねぎのスープ 	ごめ ごめこ さとう	ごま	ぶたにく とりにく みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん ごまつな パセリ	しょうが たまねぎ もやし えのきたけ	566 25.5 18.5	689 30.6 21.5	5月の目標は「正しい食事のマナーを身につけよう」です。食事のあいさつも気持ちよくしましょう。
2 (木)	にくみそ ひじきどん		ポトフ てづくりみかんゼリー 	ごめ さとう じゃがいも		ぶたにく とりにく みそ ウインナー	ひじき ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ みかん	656 25.4 21.1	802 30.7 24.8	デザートは手作りみかんゼリーです。冷たいデザートがおいしい季節になってきました。
7 (火)	さんさい ごもくずし		アスパラサラダ すりみじる ミックスゼリー 	ごめ さとう ゼリー	ごま ノンエッグマヨ	すまき すりみ	かちりじゃこ ぎゅうにゅう わかめ	アスパラガス ねぎ	ゆのす だけのこ らび いたどり キャベツ コーン はくさい えのきたけ パイナップル みそ	583 19.6 15.5	720 23.1 17.8	5月5日は「子どもの日」。給食でもみなさんの健康を願って「山菜五目ずし」を作ります。
8 (水)	ごはん		めひかりのからあげ あつあげとぶたにくのみそいため ナムル 	ごめ さとう かたくりこ	あげあぶら サラダあぶら ごまあぶら ごま	めひかり ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん	キャベツ しいたけ たまねぎ もやし きゅうり	656 34.3 22.9	801 41.9 27.1	【かみかみこんだて】高知県でとれる「めひかり」が登場。しっかりかんで食べましょう。
9 (木)	えんどう ごはん		とりにくのマスタードやき アーモンドいりなます はくさいのスープ 	ごめ さとう	アーモンド	とりにく ハム	ぎゅうにゅう	えんどうまめ にんじん ごまつな	だいこん きゅうり はくさい しめじ	565 25.2 19.9	674 29.2 22.4	安芸市でとれた「えんどうまめ」を、土居小学校1年生がさやむきしてくれまます。よろしくお願ひします。
10 (金)	ごはん		ぶたにくのしょうがいため ビーフンサラダ かいそうスープ 	ごめ さとう ビーフン はるさめ	サラダあぶら ごまあぶら	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり コーン もやし	579 27.7 14.7	702 33.4 16.6	しょうがを使った「豚肉のしょうが炒め」はごはんのおかずにはぴったり。今日も野菜たっぷり献立です。
13 (月)	ごはん		ぶたにくのからあげ はりはりづけ ちゅうかスープ 	ごめ さとう かたくりこ ごめこ	あげあぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん にら	にんにく しょうが きゅうり たけのこ たまねぎ きくらげ きりぼしだいこん	600 26.5 17.4	733 31.8 19.9	「ごま」は、昔から食べる薬と言われるほど栄養価が高い食品です。
14 (火)	ごはん		じゃがいものそばろに ニラともやしののりあえ てづくりおちゃカステラ 	ごめ さとう じゃがいも ごむぎこ ごめこ	サラダあぶら	とりにく たまご	ぎゅうにゅう のり なまクリーム	にんじん さやいんげん にら	たまねぎ こんにゃく もやし はくさい	680 22.7 19.9	836 27.3 23.2	♪夏も近づく十八夜♪ 新茶の季節が来ました。いつものカステラがお茶味に変身です。
◆毎月15日は「じゃこの日」、17日は「なすの日」◆												
15 (水)	ちりめん どん		なすのたたき ごんさいのみそじる 	ごめ さとう さつまいも	ごま あげあぶら	かつお あぶらあげ みそ	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう わかめ	ごまつな ねぎ にんじん	なす ゆのす たまねぎ だいこん えのきたけ	584 24.5 18.1	711 29.2 21.0	「ちりめんどん」「なすのたたき」は人気メニュー。不足しがちなカルシウムもしっかりとれます！
16 (木)	ごはん		ツナと豆腐のマヨネーズやき ひじきサラダ キャベツのスープ 	ごめ さとう	ノンエッグマヨ ごまあぶら	ツナ とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	たまねぎ にんにく マッシュルーム だいこん きゅうり キャベツ しめじ	588 21.9 23.7	718 25.5 28.3	免疫力アップに効果的な食べ方は「栄養バランスの良い食事」を、よくかんで、楽しく食べるです。
17 (金)	チキン カレー		ふくじんづけふうサラダ ヨーグルトあえ 	ごめ さとう じゃがいも かたくりこ カクテルゼリー	サラダあぶら	とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが れんこん だいこん きゅうり パイナップル もも みかん レーズン	677 24.4 17.8	828 29.0 20.5	いちにち一回「発酵食品」をとって、腸を健康に保ちましょう。今日の発酵食品は「ヨーグルト」です。
◆毎月19日は「食育の日」◆												
20 (月)	ごはん		さばのみそに ハッピーマト入りわかめサラダ なすとベーコンのスープ 	ごめ さとう	ごまあぶら	さば みそ ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	ハッピーマト パセリ	しょうが キャベツ きゅうり コーン なす たまねぎ えのきたけ	625 27.9 22.9	752 32.6 25.9	食育の日は、高知県や安芸市の食材を使った地産地消こんだてが登場します。
21 (火)	ごもく チャーハン		りんごサラダ ポークビーンズ 	ごめ さとう	サラダあぶら オリーブオイル	やきぶた だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう	ピーマン ねぎ トマト ほうれんそう にんじん	たまねぎ りんご ほししいたけ キャベツ えだまめ マッシュルーム	558 23.8 16.5	679 28.5 19.1	ポークビーンズを食べれば、おなかのすっきりするでしょう。便秘の人に特におすすめの料理です。
22 (水)	にくうどん		フレンチサラダ ミニきなこあげパン 	うどん さとう コッパパン	サラダあぶら あげあぶら	ぶたにく あぶらあげ ハム きなこ	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ しろねぎ キャベツ きゅうり コーン	526 25.0 18.2	656 30.2 21.7	デザートは、きなこ揚げパンです。給食と言え「揚げパン」!ほんのり甘くて、また食べたくなる味です。
23 (木)	ビビンバ		はるさめスープ こなつ 	ごめ さとう はるさめ	ごまあぶら ごま	ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にら	しょうが もやし えのきたけ たまねぎ こなつ	583 29.2 15.1	703 35.7 17.1	関東農園さんのジューシー小夏です。薄皮ごとヒパクッと食べましょう。さわやかな味が口に広がります。
24 (金)	ごはん		とうふハンバーグ たけのこサラダ のりスープ 	ごめ さとう じゃがいも ごめこ	ノンエッグマヨ	ぶたにく とりにく とうふ ちくわ とうにゅう	ぎゅうにゅう ひじき のり	にんじん ほうれんそう	たまねぎ たけのこ キャベツ きゅうり えのきたけ	602 24.8 22.2	733 29.9 26.4	おはしを上手に使いましょう。ハンバーグで切り分けたり、サラダをつまんだり、練習してみましよう。
27 (月)	ごはん		しいらのフライ(タルタルソース) ツナキャベツのポンずあえ ちくわのすましじる 	ごめ さとう ごむぎこ ごめこ	あげあぶら タルタルソース	しいら ツナ ちくわ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	きゅうり もやし キャベツ ゆのす たまねぎ えのきたけ	598 23.4 19.9	718 28.1 22.6	高知県でよくとれる「しいら」。どんな料理にも合うおいしい魚です。
28 (火)	ごはん		ちぐさやき カリポリサラダ こうやどうふのふくめに 	ごめ さとう		たまご とりにく こうやどうふ てんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん きゅうり ゆのす たけのこ ほししいたけ	651 31.2 20.8	790 37.8 24.4	カリポリサラダは、かわとカリポリと音がするサラダです。五感を使って味わうと、おいしさが広がります。
29 (水)	ごはん		とりにくのなんばんづけ やさいのみそドレッシング もずくスープ 	ごめ さとう かたくりこ ごめこ	あげあぶら ごま サラダあぶら	とりにく ハム みそ	ぎゅうにゅう もずく	あかピーマン ブロッコリー ごまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり えのきたけ	613 25.1 19.8	761 31.9 24.3	ごはんとおかずを、口の中で混ぜ合わせ、味を調節しながら食べる方法のことを、口中調味とよびます。
30 (木)	かつお ごはん		ポテトサラダ さわにわん びわ 	ごめ さとう じゃがいも かたくりこ	ノンエッグマヨ	かつお あぶらあげ ハム とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ごぼう しょうが きゅうり レモン だいこん たけのこ しいたけ びわ	567 22.0 18.9	683 26.3 22.0	かつおのおいしい季節です。しょうが、ごぼう、油揚げと一緒に味わって「かつおごはん」を作ります。
31 (金)	ごはん		にくどうふ コーンサラダ かぼちゃとだいずのからあげ 	ごめ さとう	オリーブオイル あげあぶら	ぶたにく あつあげ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ かぼちゃ	たまねぎ もやし こんにゃく コーン ほししいたけ キャベツ きゅうり	680 29.3 23.8	831 35.5 28.2	不足しがちな「カルシウム、てつぶん、食物せんい、ビタミン」がたっぷりの、栄養満点こんだてです。

※食材の都合で献立を変更する場合があります。予めご了承下さい。アレルギー食材を使用している場合は事前にお知らせいたします。

※太字は、安芸市産、高知県産の食材です。



◆ふるさと納税活用事業を実施しています！

ふるさと納税の一部を食材費に活用し、じゃこの日・なすの日・食育の日等の献立内容の充実を図り、食育・地産地消の推進に繋げていく取組です。

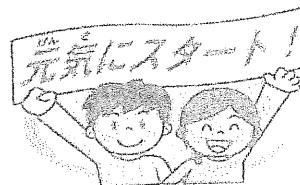
【栄養量の基準】4年生 中学生

エネルギー	650kcal	830kcal
たんぱく質	21~33g	27~42g
脂質	14.4g~21.6g	18.4g~27.6g

給食だより

令和6年 5月号 No.419
安芸郡市学校給食連絡協議会
栄養士部会

新年度が始まって早くも1か月、吹く風もさわやかで、若葉のきれいな季節になりました。新しい環境にもすっかり慣れてきた一方で、ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日にも朝ごはんをしっかりと食べて1日を元気にスタートさせましょう。



脳のエネルギーになる

朝食を食べて元気にすごそう！

朝ごはんを食べると体温が上がり、体全体が目覚めて元気に活動することができます。脳の活動に必要なエネルギーであるブドウ糖も補給され、集中力が高まります。また、よくかんで食べることで脳や消化器官も目覚め、朝の排便にもつながります。規則正しい生活を送るためにも、朝ごはんは欠かせません。

体温が上がる

排便を促す

体が目覚める

血流がよくなる



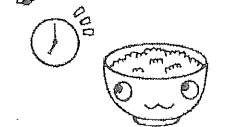
朝ごはんをおいしく食べるためには...

早起きをする



早く起きると時間にも余裕ができ、おなかもちがいます。

時間を決める



同じ時間に食べると、次第に習慣になります。

夜食は食べない



夜遅くに食べると、朝に食欲がわきません。

【クイズ!!】

ミツバチがはちみつを蓄える巣の穴は、何角形でしょう？

- ① 三角形 ② 六角形 ③ 八角形



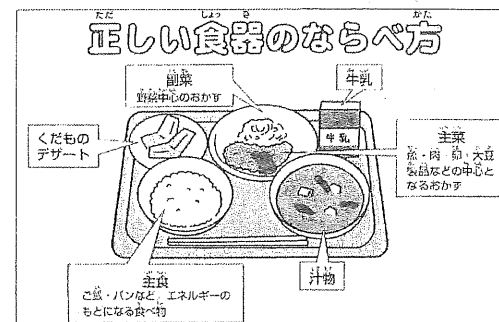
4月号クイズの答えは③の「グリンピース」でした。



●基本を守って食べていますか？●

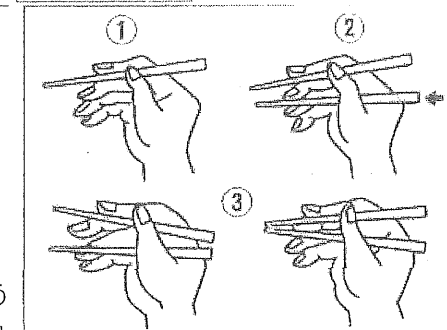
① 食器を正しい位置に置く。

食器は、食べているときの手の動きが見苦しくないような位置に置きます。右利きの人は、お茶碗を持って食べられるように左側に置き、飲み物は右手で取れるように右側に置きます。



② おはしを正しく持つ。

おはしの持ち方の美しさは、その人を美しく見せてくれます。大きくなってから直すのは大変。今のうちから正しい持ち方を身に付けておきましょう。



③ 食器を持ち上げて食べる。

正しい位置に食器を置き、正しくおはしを持てるようになったら、食器を持ち上げて食べるようにこころがけましょう。利き手と反対の手で持ち上げることで、姿勢が良くなります。背筋を伸ばし、お碗を持ち上げ、おはしを正しく使って食べ物をはさみ、口まで運ぶことができれば、食べている様子が美しくなりますよ。

つくってみませんか？ (しいらの香草焼き)

材料	4人分
しいら	4切れ
塩こしょう	少々
マヨネーズ	大さじ2
乾燥パセリ	少々
乾燥バジル	少々
パン粉	大さじ3
オリーブオイル	大さじ1

作り方

- フライパンに乾燥パセリからオリーブオイルまでを入れ、弱火で加熱して香草パン粉を作る。
- しいらに塩こしょうで下味をつける。
- しいら全体にマヨネーズをなじませる。
- しいらに①をかけ、約180℃のオーブンで15分程度焼く。

*白身魚や鶏などでおいしく作れます

返信らん No.419 5月号給食だより () 年 名前 ()
4月号クイズの答え ()