

5月給食予定献立表

日 曜日	給食なし その他	会津美里町高田学校給食センター	赤 おも からだ 主に体をつくる		緑 おも からだちようし よ 主に体の調子を良くする		黄 おも 主にエネルギーになる		栄養価		今日の給食について (学校内放送資料)						
			1群 肉 魚 卵 豆	2群 牛乳 小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 種実類・油脂類	エネルギー-kcal	たんぱく質-g			脂質-g	塩分-g			
1	火	カレーうどん・海草とこんにゃくのサラダ フルーツのヨーグルトあえ・牛乳	とりにく ハム なると	ぎゅうにゅう わかめ かんてん ヨーグルト	にんじん	キャベツ・たまねぎ えだまめ・きゅうり こんにゃく・みかん缶 パイン缶・もも缶 バナナ	こめ・むぎ さとう	あぶら ごまあぶら	694	894	29.9	37.6	19.3	22.1	4.6	5.9	カレーうどんにはたまねぎをたくさん使っています。たまねぎをいためると、どんな味になるでしょう。からくなる？あまくなる？すっぱくなる？…答えはあまくなります。よいために調理することで、あまみやコクが出てとってもおいしくあがります！
2	水	子どもの日 お祝い メニュー 筍ご飯・たこメンチカツ・ごまあえ すまし汁・柏餅・牛乳	どうふ なると たこメンチカツ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん きぬさや	キャベツ えのき しいたけ たけのこ	こめ・むぎ かしわもち さとう	ごま あぶら	651	766	22.9	26.6	17.3	19.5	3.4	4.1	今日は少し早目の子どもの日お祝いメニューです。別名「たごの節句」とも呼ばれ、男の子の成長を祝ってこのほりを立てたり、かぶとやよろいを飾り、かしわもちやまきを食する風習があります。今日のかしわもちは美里町にある4か所のお菓子屋さんで作っていただきました。
7	月	【小学校】ピザトースト【中学校】食パン(マーシャルビーンズ) 揚げごぼう入りサラダ・肉団子のスープ・オレンジ・牛乳	とりにく ぶたにく (小ハム)	ぎゅうにゅう (小チーズ)	にんじん こまつな (小ピーマン)	ながねぎ・ごぼう きゅうり・キャベツ しいたけ・オレンジ (小コーン・たまねぎ)	しよくパン はるさめ・さとう (中・マーシャル ビーンズ)	ごまあぶら	648	818	27.8	29.7	24.3	29.8	3.4	3.9	今日は、小学校と中学校で主食が違います。ピザトーストは調理して学校へ届ける時間を考えて、今月は2回に分けて実施します。中学生のみなさんは、21日に予定していますので楽しみにしていてください。マーシャルビーンズは大豆を原料にしたチョコクリームです。
8	火	高田中 本郷中 発芽米ご飯・手作りうさちゃんふりかけ・若竹信田 三色和え・高野豆腐の卵とじ・牛乳	とりにく・たまご こうやどうふ かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう あおのり	ほうれんそう にんじん いんげん	もやし・たまねぎ コーン・たけのこ しいたけ いとこんにゃく	こめ・むぎ はつがまい じゃがいも	ごまあぶら	655	813	30.4	30.4	20.9	20.9	2.9	2.9	ふりかけは、給食センターで手作りした「うさちゃんふりかけ」です。にんじんをこまかくきざんでごま油でいため、かつおぶし・青のり・しょうゆで味付けしています。にんじんがにがてな人もぜひようして食べてください。
9	水	むぎ 麦ご飯・ソースカツ・塩昆布漬け なめこ汁・牛乳	ぶたにく どうふ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり・なめこ だいこん ながねぎ	こめ・むぎ さとう こむぎこ パンこ	あぶら ごま	648	813	22.2	26.6	19.0	21.8	2.4	2.8	会津でも有名なソースカツは、大正時代に洋食屋さんのアイデアでできたものだそうです。今日は、福島県産のトンカツに、給食センターとくせいのソースをしみこませてあります。よくかんで食べてください。
10	木	ひじきご飯・厚焼き玉子・おひたし まりほしだいこん 切干大根のみそ汁・牛乳	とりにく あぶらげ たまご・みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう こまつな	グリーンピース もやし・えだまめ きりほしだいこん いとこんにゃく	こめ・むぎ じゃがいも さとう	あぶら	669	802	26.8	31.3	24.3	27.8	2.8	3.3	今日はひじきを使ったまぜごはんです。ひじきは海草の仲間、冬から春にかけて、海の中で50cmから1mもの長さに成長します。骨や歯を作るカルシウム、血液をつくる鉄分などを多くふくんでいます。
11	金	むぎ 麦ご飯・ポークハヤシ・いかくんサラダ ヤクルト・牛乳	ぶたにく いかくんせい	ぎゅうにゅう ヤクルト	にんじん アスパラガス	たまねぎ セロリ キャベツ グリーンピース	こめ・むぎ さとう じゃがいも	あぶら	694	856	22.3	26.3	21.8	24.7	3.2	3.8	今日のサラダには美里町のアスパラガスを使用しました。アスパラガスには、「アスパラギン酸」という栄養が含まれており、疲れを回復してくれる働きがあります。旬のおいしさを味わっていただきましょう。
14	月	本郷小 むぎ 麦ご飯・えびシュウマイ(小2コ・中3コ) 中華和え・マーボー豆腐・牛乳	ぶたにく どうふ・みそ えびシュウマイ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん にら	もやし・しいたけ ながねぎ	こめ・むぎ さとう でんぷん	ごまあぶら あぶら	674	864	28.5	35.1	20.9	24.6	2.5	3.2	には別名「なまけ草」とよばれます。手間がかからず、なまけていても育つという理由からきています。一度うえると、かりとった後もまた新しい芽がのび、何度もしゅうかくできるほど生命力が強く、毎年自然にめばえます。目はたらきや、肌の調子をよくするビタミンAが多くふくまれます。
15	火	お誕生 お祝い 給食 クリームスープパゲッティ・牛乳 コールスローサラダ・ゼリー入りフルーツポンチ	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス	キャベツ・たまねぎ グリーンピース・コーン しめじ・パイン缶 みかん缶・もも缶	ソフトメン ゼリー	バター なまクリーム	732	939	27.3	34.5	24.2	27.9	3.0	3.9	5月生まれのみなさん、おたんじょう日おめでとうございませう。クリームスープパゲッティはメンのスープよりも量が少なめになります。スパゲッティメンにからめて、いただきます。サラダの「コールスロー」とはこまかく切ったキャベツを使ったサラダのことです。紫色のキャベツも使っています。
16	水	高田中 本郷中 わかめご飯・ツナポテのチーズ焼き ささみのごまじょうゆ和え・みそ汁・牛乳	とりにく どうふ・みそ ツナ	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	にんじん	たまねぎ もやし・だいこん きゅうり ながねぎ	こめ・むぎ じゃがいも さとう	マヨネーズ ごまあぶら ごま	618	850	24.2	21.8	3.2	3.2	3.2	3.2	じゃがいもは運動したり勉強したりするときの力のもとなるえいようがたくさんふくまれています。ツナポテのチーズ焼きは1つずつ給食センターで手作りします。あじわって食べてください。
17	木	高田中 本郷中 むぎ 麦ご飯・焼き肉丼・ミニトマト(2コ) みそ汁・手作りココアプリン・牛乳	ぶたにく どうふ・みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ピーマン にんじん ミニトマト	だいこん・しめじ たまねぎ・ながねぎ キャベツ・しいたけ	こめ・むぎ さとう でんぷん じゃがいも	あぶら ごま	677	850	28.1	20.1	20.1	29.5	2.6	2.6	やきにく丼には、野菜もたくさん使っています。にくばかり食べていると、コレステロールがふえて血管がつまりやすくなったり、いろいろな病気にかかりやすくなります。おうちでも野菜をたくさん食べましょう！！
18	金	むぎ 麦ご飯(野菜ふりかけ)・鶏肉のレモンソースがけ (2コ)ビーンズサラダ・コーン卵スープ・牛乳	とりにく・たまご いんげんまめ だいず・ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり・コーン たまねぎ やさしいふりかけ	こめ・むぎ さとう でんぷん	あぶら	711	850	28.2	31.4	27.9	29.5	2.3	2.7	鶏の唐揚げにレモンの果汁とさとう、しょうゆをくわえたレモンソースをからめました。レモンにはビタミンCやすっぱさのもと「クエン酸」が多くふくまれます。かぜのよぼうになったり、ストレスやつかれた体を回復してくれるはたらきがあります。

5月給食予定献立表

日 曜	給食なし その他	赤 おも からだ 主に体をつくる		緑 おも からだちよし 主に体の調子を良くする		黄 おも 主にエネルギーになる		栄養価		今日の給食について (学校内放送資料)	
		1群 肉 魚 卵 豆	2群 牛乳 小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 種実類・油脂類	エネルギー-kcal	たんぱく質-g		脂質-g
小学校	中学校							小学校	中学校		
21月	高田小 宮川小	【小学校】食パン(マーシャルビーンズ)【中学校】ピザトースト	アスパラササラダ・ワンタンスープ・オレンジ・牛乳	とりにく ぶたにく (中ハム)	ぎゅうにゆう (中チーズ)	アスパラガス にんじん こまつな (中ピーマン)	キャベツ・もやし しいたけ・メンマ ながねぎ・えだまめ オレンジ (中たまねぎ・コーン)	しよはん ワンタン・さとう (小マーシャル ビーンズ)	あぶら	649 786 23.1 33.1 25.3 28.4 3.0 4.4	アスパラガスという、緑色のものがよく食べられますね。日光をあびて育ったものがこのグリーンアスパラガスです。他にも日光を当てずに育つホワイトアスパラガスがあります。最近ではほろりとしたパープルアスパラガスが登場し人気があります。
22火	よかむ 美里つ子 メニュー	はつがまい はん 発芽米ご飯・かつおのみそがらめ ごもく たまじる ぎゅうにゆう 五目きんぴら・にら玉汁・牛乳	かつお・みそ ぶたにく たまご・とうふ	ぎゅうにゆう	にんじん いんげん にら	ごぼう・れんこん ながねぎ	こめ・むぎ さとう でんぶん	ごまあぶら ごま	642 805 32.0 38.6 17.5 19.6 2.6 3.1	かつおには春と秋の2つの旬(おいしいとされる時期)があります。春のかつおは「初がたつお」とよばれ、さっぱりとした味がとくちょうです。今日は油であげたかつおに甘みそのタレをかためました。かみごたえもありますので、よくかんで食べましょう。	
23水		チャーハン・蒸し餃子(2コ) だいこん たいこん 大根とひじきのサラダ・五目スープ・牛乳	ハム・ツナ ぎょうざ たまご	ぎゅうにゆう ひじき	にんじん	コーン・きゅうり グリーンピース だいこん・しいたけ ながねぎ	こめ・むぎ	ごまあぶら	640 778 25.3 29.4 19.8 21.6 3.5 4.1	給食を食べ終わった後、おちゃわんの中を見てみましょう。ごはんつぶやおかずの残りはついていませんか? さいごにごはんつぶをとろうとすると、なかなかきれいにとれませんね。ごはんを食べている時に、おちゃわんの横についているごはんつぶもきれいにとりながら食べるようにしてみましょう。	
24木	宮川小4年	むぎ はん なつとう にももの 麦ご飯・納豆・たけのこの煮物 しる ぎゅうにゆう みそ汁・ニューサマーオレンジ・牛乳	さつまあげ とりにく とうふ・みそ なつとう	ぎゅうにゆう	にんじん きぬさや	だいこん・たけのこ ながねぎ こんにやく ニューサマーオレンジ	こめ・むぎ じゃがいも	あぶら	609 761 27.4 32.7 15.9 17.9 2.5 2.9	たけのこをゆでると、よくついてる白いものは「チロシン」というえいようです。頭のたけのこをよく育てたり、気分落ち込みや、ストレスをやわらげるこまもあります。ニューサマーオレンジは「ひゅうが」なのとも言われるかんきつです。	
25金	高田小1~3年 宮川小4年 本郷小1~3年	むぎ はん とり 麦ご飯・鶏ささみのバーベキューソース しる ぎゅうにゆう マカロニサラダ・みそ汁・牛乳	とりにく とうふ・みそ	ぎゅうにゆう	にんじん こまつな	きゅうり キャベツ たまねぎ・りんご	こめ・むぎ マカロニ さとう	マヨネーズ	680 846 31.4 37.3 23.5 26.8 3.1 3.6	バーベキューソースには、きざんだたまねぎが使われています。たまねぎは3000年以上前から食べられていた野菜で、なんとエジプトのピラミッドを作った人たちのたまねぎを食べて力をつけていたそうです。みなさんもたまねぎパワーで力をつけてがんばりましょう!	
28月		むぎ はん かばや 麦ご飯・さんまの蒲焼き・ゆかり漬け いも だんご じる ぎゅうにゆう 芋団子汁・牛乳	さんま とりにく	ぎゅうにゆう	にんじん	ごぼう・きゅうり キャベツ だいこん ながねぎ	こめ・むぎ じゃがい でんぶん さとう	あぶら	682 857 23.0 27.6 21.8 25.4 2.5 2.9	今月から、美里町産の新鮮なきゅうりを使っています。ほとんどが水分のきゅうりは、水分補給にぴったりの野菜です。とりすぎた塩分を体の外に追い出すカリウムのほか、ビタミン・鉄・しよもつせんいもふくみます。	
29火		ごもく ばんほんじー 五目ラーメン・棒棒鶏サラダ いも じる ぎゅうにゆう さつま芋入り黒糖蒸しパン・牛乳	ぶたにく なると とりにく	ぎゅうにゆう	ほうれんそう にんじん	もやし・メンマ きゅうり・しいたけ	ちゅうかめん さつまいも こむぎこ さとう	ごま	637 828 30.5 38.6 13.1 14.6 3.5 4.2	蒸しパンには黒さとうが使われています。さとうの原料「さとうきび」をしほってそのまま固めたもので、栄養がたくさんふくまれています。骨をじょうぶにするカルシウムや鉄分、勉強するときの力になるブドウ糖などが多いほか、べんぴ予防、ひまん予防にもこうかがあります。	
30水		チキンライス・パンプキンエッグ(かぼちゃオムレツ) グリーンサラダ・もずくスープ・牛乳	とりにく たまご とうふ	ぎゅうにゆう もずく	にんじん かぼちゃ	たまねぎ・ながねぎ マッシュルーム キャベツ・きゅうり グリーンピース・コーン	こめ・むぎ さとう	あぶら	616 754 24.2 28.0 19.3 21.0 3.0 3.5	もずくは春が旬の海藻です。特有のぬめりは「フコダイン」という成分で、病気をよせつけない力である「めんえき力」を高めるはたらきがあります。すのものや汁物などにして食べられます。	
31木	高田小6年 宮川小6年 本郷中	むぎ はん や 麦ご飯・さばのカレー焼き じる ぎゅうにゆう アスパラソテー・わかめ汁・牛乳	さば・ハム みそ	ぎゅうにゆう わかめ	アスパラガス にんじん	キャベツ・コーン たまねぎ	こめ・むぎ じゃがいも	バター	612 763 26.6 31.5 20.3 22.9 3.4 4.0	今日の魚「さば」の脂には血液の流れをよくし、血管の病気をふせいでくれるEPAという成分や、学習効果を上げてくれるDHAという成分がと多く含まれています。ぜひ残さず食べてくださいね。	

※材料の都合により、献立が変更になる場合があります。

栄養量の()内は、基準量です。 エネルギー(小640kcal、中820kcal) たんぱく質(小18g~32g、中25g~40g) 脂肪(小17.8g~21.3g、中22.8g~27.3g) 塩分(小2.5g未満、中3g未満)
--

あさごはんの効果

体温が上昇し活動的になる

脳が活性化

排便を促す

集中力が高まる

身体が「スム」どこのう

やる気ができる

水ににくい

あさごはんを
しっかりたべて
登校しよう!



イラスト:「食育のイラスト①子どもの食生活」
「かんたんおたよりCD-ROM」からの引用