

給食だより



令和4年
5月号

新年度が始まって早くも1ヵ月、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、疲れが出る時期でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心がけ、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。

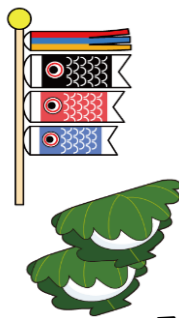
心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です！



<p>早寝・早起きを心がける</p>	<p>朝・昼・夕の3食をしっかりと食べる</p>	<p>日中は元気に体を動かす</p>
--------------------	--------------------------	--------------------

端午の節句の行事食とは？

5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いをする「端午の節句」です。鯉のぼりや武者人形を飾り、菖蒲の葉や根を入れた「菖蒲湯」につかって邪気を払います。そして、「かしわもち」や「ちまき」などを食べる風習があります。



かしわもち

かしわの葉で、あん入りのもちをくるんだもの。かしわはブナ科の落葉樹で、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えない」という縁起を担いで使われます。



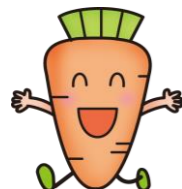
ちまき

笹の葉などで、もち米やもち菓子を包んで蒸したものです。全国各地で葉の種類や形の異なる、さまざまなちまきが作られています。

5月5日は、国民の祝日「こどもの日」でもあります。こどもの日は、男女関係なく「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」日とされています。

◎1人当たりの個数

日	曜日	食品名	小	中
26	木	野菜入りしゅうまい	2個	3個



早寝・早起き・朝ごはん
1日を元気にスタート！

今月の地産地消

- 【JA麻植郡】……米
- 【松岡さん・鴨島町】……にんじん
- 【ひまわり農産市鴨島】……にんじん
- 【美郷物産館】……すだち酢

日	曜日	こんだてめい				しょうひんめい(さいりょうめい)			小・えいようか		
		しゅじょく	牛乳	おかず	ちやにくやほねになるもの	からだのちようしきとどのえるもの	はたらくちからやねつになるもの	エネルギー	たんぱく質(g)	しつ(g)	
2	月	むぎごはん	牛乳	ビーフハヤシ れんこんとツナのサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく いんげんまめ ツナ	にんじん たまねぎ しめじ れんこん きゅうり	こめ むぎ あぶら ごま ドレッシング(ごま)	655	21.2	20.7	
6	金	こぎつね ずし	牛乳	れんこんのミンチカツ なめこじる	ぎゅうにゅう とうふ ぶたひきにく あぶらあげ れんこんミンチカツ みそ	すだち ごぼう にんじん たまねぎ なめこ ねぎ	こめ さとう あぶら	640	22.5	20.9	
9	月	ごはん	牛乳	クリスピーしるみざかなフライ きんぴらごぼう そくせきづけ	ぎゅうにゅう しょうこんぶ クリスピーしるみざかなフライ ぎゅうにく さつまあげ	にんじん こんにやく ごぼう キャベツ きゅうり	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら	660	23.0	17.7	
10	火	パンプキン パン	牛乳	やさしいサラダ コーンポタージュ しごくゼリー※①	ぎゅうにゅう ベーコン サラダチキン いんげんまめ	きゅうり にんじん たまねぎ コーン パセリ	パンプキンパン ドレッシング あぶら じゃがいも しごくゼリー※①	695	23.2	21.3	
11	水	わかめ ごはん	牛乳	とうふハンバーグ ふしめんじる しゃっきりごまあえ	ぎゅうにゅう とうふ わかめ あぶらあげ とうふハンバーグ	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ キャベツ もやし れんこん	こめ あぶら でんぶん ふしめん ごま さとう	638	21.3	15.5	
12	木	コッペパン	牛乳	スパゲティナポリタン ミートキャロットオムレツ ゆでやさしい	ぎゅうにゅう ベーコン ミートキャロットオムレツ	にんじん たまねぎ しめじ ピーマン トマト キャベツ きゅうり	パン あぶら スパゲティ ドレッシング(ごま)	691	24.2	26.5	
13	金	ごはん	牛乳	おやこどんのぐ ごまずあえ	ぎゅうにゅう とり たまご チキンハム	にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら	640	27.9	17.4	
16	月	ごはん	牛乳	さわらのすだちふうみ ブロッコリー ひじきのいために	ぎゅうにゅう さわら とり だいず ひじき さつまあげ あぶらあげ	すだち ブロッコリー にんじん こんにやく れんこん	こめ あぶら さとう でんぶん	669	32.1	17.0	
17	火	キャロット パン	牛乳	タンダーチキン ごぼうサラダ ポテトスープ	ぎゅうにゅう とり ベーコン	にんじん ごぼう きゅうり コーン たまねぎ パセリ	キャロットパン ドレッシング じゃがいも	712	28.5	27.9	
18	水	ごはん	牛乳	いわしのうめに ぶたにくとこんにやくのみそに ゆでやさしい	ぎゅうにゅう ぶたにく いわしのうめに みそ がんもどき	しょうが にんじん こんにやく たけのこ キャベツ	こめ あぶら さとう ドレッシング	724	31.7	23.4	
19	木	きなこ あげパン	牛乳	にくだんごはくさいのスープ さつまいものサラダ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう きなこ にくだんご ポークハム	にんじん はくさい コーン しいたけ きゅうり	パン あぶら さとう はるさめ さつまいも ノンエッグマヨネーズ	666	21.6	28.0	
20	金	ごはん	牛乳	ドライカレー コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ピーマン コーン キャベツ きゅうり	こめ あぶら ドレッシング	626	21.2	18.2	
23	月	ごはん	牛乳	にくじゃが すのもの ひじきのつくだに	ぎゅうにゅう わかめ ぎゅうにく ひじきのつくだに	にんじん たまねぎ キャベツ こんにやく きゅうり すだち	こめ あぶら さとう じゃがいも	614	19.0	12.7	
24	火	こくとう パン	牛乳	ポークビーンズ フルーツしらたま※②	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく	にんにく にんじん たまねぎ しめじ トマト パセリ みかん もも	こくとうパン あぶら じゃがいも こんにやく(しらたま)※② しらたまだんご さとう	647	24.2	16.8	
25	水	ごはん	牛乳	やきざかな きりぼしだいこんのもの きゅうりのかおろづけ	ぎゅうにゅう さば とり かつお あぶらあげ	しょうが にんじん たけのこ こんにやく きゅうり きりぼしだいこん	こめ あぶら さとう ごまあぶら	679	29.8	19.2	
26	木	コッペパン	牛乳	はつぼうさい やさしいりしゅうまい いちごジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご やさしいりしゅうまい	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ はくさい チンゲンサイ	パン あぶら でんぶん いちごジャム	637	26.2	21.8	
27	金	ごはん	牛乳	キムタクどんのぐ ちゅうかすのもの おこめのタルト	ぎゅうにゅう ぶたにく チキンハム	にんにく にんじん たまねぎ もやし はくさいキムチ たくあん コーン じゃがいも キャベツ きゅうり	こめ あぶら さとう はるさめ ごまあぶら おこめのタルト	777	27.3	23.7	
30	月	ごはん	牛乳	かぼちゃひきにくフライ みそしる すだちすあえ	ぎゅうにゅう とうふ みそ わかめ かぼちゃひきにくフライ	にんじん たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり すだち	こめ あぶら ごま さとう	620	18.0	17.2	
31	火	コッペパン	牛乳	ハンバーグのケチャップソース そえやさしい ちゅうかコーンスープ	ぎゅうにゅう とうふ ハンバーグ たまご	キャベツ きゅうり にんじん しいたけ コーン パセリ	パン さとう でんぶん	654	27.8	23.8	

※① 10日(火)の四国ゼリーには、すだち果汁・いよかん果汁・ゆず果汁を使用しています。
 ※② 24日(火)のフルーツ白玉に入っているこんにやくゼリーには、りんご果汁・オレンジ果汁を使用しています。
 ◎材料の購入その他の理由による変更をご承知ください。
 ◎24日(火)のフルーツ白玉には「白玉団子」を使っています。のどに詰まらせないように気をつけてお召上がりください。
 ◎26日(木)の八宝菜には「うずら卵」を使っています。のどに詰まらせないように気をつけてお召上がりください。
 ※欄外の数値は、文部科学省が策定している児童(中学生)1人当りの学校給食摂取基準です。
 ☆毎日の給食が、吉野川市のホームページでご覧になれます。

650	21.1g ~ 32.5g	14.4g ~ 21.7g
-----	---------------------	---------------------