

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。

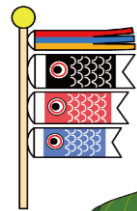
心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です！



<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。



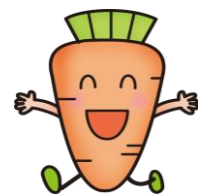
ちまき

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	曜日	食品名	小	中
	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	曜日	献立名		食品名(材料名)						中・栄養価						
		主食	牛乳	おかず	血や肉や骨になるもの		体の調子を整えるもの		働く力や熱になるもの		エネルギー	たんぱく質(g)	脂質(g)			
					1群	2群	3群	4群	5群	6群						
2	月	麦ごはん	牛乳	ビーフハヤシ れんこんとツナのサラダ	牛肉	ツナ いんげん豆	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ きゅうり れんこん	米	麦	油	ごま ドレッシング (ゴマ)	771	24.4	23.3
6	金	こぎつね 寿司	牛乳	れんこんのミンチカツ なめこ汁	豚ひき肉	みそ 油揚げ 豆腐 れんこんミンチカツ	牛乳	にんじん ねぎ	すだち ごぼう なめこ たまねぎ	米	さとう	油		751	25.8	23.6
9	月	ごはん	牛乳	クリスピー白身魚フライ きんぴらごぼう 即席漬け	カスビ-白身魚フライ 牛肉	牛乳	にんじん	こんにやく ごぼう きゅうり キャベツ	米	さとう	油	ごま ごま油	754	25.2	18.6	
10	火	パンパン パン	牛乳	野菜サラダ コーンポタージュ 四国ゼリー※①	サラダチキン ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	きゅうり たまねぎ コーン	パン	パン	油	ごま ドレッシング (ゴマ)	789	26.2	23.8	
11	水	わかめ ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグ ふしめん汁 しゃっきりごまあえ	豆腐ハンバーグ 豆腐	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ もやし キャベツ れんこん	米	さとう	油	ごま	752	24.3	17.0	
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 ゆで野菜	ベーコン ミートキャロット オムレツ	牛乳	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ	パン	パン	油	ごま ドレッシング (ゴマ)	800	27.7	30.1	
13	金	ごはん	牛乳	親子丼の具 ごま酢あえ	とり肉 卵	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり	米	さとう	油	ごま ごま油	754	32.3	19.4	
16	月	ごはん	牛乳	さわらのすだち風味 ブロッコリー ひじきの炒め煮	さわら	とり肉 大豆 油揚げ さつま揚げ	牛乳	にんじん	すだち こんにやく れんこん	米	さとう	油		788	37.4	18.8
17	火	キャロット パン	牛乳	タンダリーチキン ごぼうサラダ ポテトスープ	とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	ごぼう コーン きゅうり たまねぎ	キャロットパン	パン	油	ごま ドレッシング	790	30.5	30.0	
18	水	ごはん	牛乳	いわしの梅煮 豚肉とこんにやくのみそ煮 ゆで野菜	いわしの梅煮 ぶた肉 みそ がんとどき	牛乳	にんじん	しょうが こんにやく たけのこ キャベツ	米	さとう	油	ごま ドレッシング	836	35.5	25.6	
19	木	きなこ 揚げパン	牛乳	肉団子と白菜のスープ さつまいものサラダ ノンエッグマヨネーズ	きなこ 肉団子 ポークハム	牛乳	にんじん	はくさい コーン しいたけ きゅうり	パン	パン	油	ごま マヨネーズ	758	24.5	30.7	
20	金	ごはん	牛乳	ドライカレー コールスローサラダ	豚ひき肉	牛乳	にんじん ピーマン	こんにやく きゅうり しょうが コーン たまねぎ キャベツ	米		油	ごま ドレッシング	737	24.3	20.3	
23	月	ごはん	牛乳	肉じゃが 酢の物 ひじきの佃煮	牛肉	牛乳	にんじん	こんにやく たまねぎ すだち キャベツ きゅうり	米	さとう	油		720	21.6	13.7	
24	火	黒糖パン	牛乳	ポークビーンズ フルーツ白玉※②	ぶた肉 大豆	牛乳	にんじん トマト パセリ	こんにやく しめじ もも みかん たまねぎ	パン	パン	油		798	29.1	19.3	
25	水	ごはん	牛乳	焼き魚 切り干し大根の煮物 きゅうりの香り漬け	さば とり肉	牛乳	にんじん	しょうが たけのこ こんにやく きゅうり 切り干し大根	米	さとう	油	ごま 油	800	34.7	21.6	
26	木	コッペパン	牛乳	八宝菜 野菜入りしゅうまい いちごジャム	ぶた肉 うずら卵 野菜入りしゅうまい	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ はくさい	パン	パン	油	ごま 油	743	30.4	25.4	
27	金	ごはん	牛乳	キムタク丼の具 中華酢の物 お米のタルト	ぶた肉 チキンハム	牛乳	にんじん にら	こんにやく もやし たまねぎ コーン 白菜 キムチ たくあん キャベツ きゅうり	米	さとう	油	ごま 油	894	31.3	25.6	
30	月	ごはん	牛乳	かぼちゃひき肉フライ みそ汁 すだち酢あえ	豆腐 みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり すだち	米	さとう	油	ごま	764	21.1	21.1	
31	火	コッペパン	牛乳	ハンバーグのケチャップソース そえ野菜 中華コーンスープ	ハンバーグ 豆腐 卵	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり コーン しいたけ	パン	パン	油	ごま 油	766	32.7	27.9	

※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了承ください。
 ◎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生徒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。

830 kcal	27.0g ~ 41.5g	18.4g ~ 27.7g
-------------	---------------------	---------------------