

5月 給食だより



令和4年度 5月
岩出市学校給食共同調理場

新年度が始まって早くも1か月、新しい生活にも慣れてきたころかと思いますが、疲れが出やすい時期でもあります。食事や睡眠をしっかり取るように心がけましょう。



5月の献立より

行事食～「こどもの日」



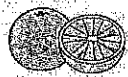
「わかめごはん、かつおフライ、たけのこのみそ汁、かしわもち」

・・・5月5日の「端午の節句」にちなんで給食です。こどもがこれからも健やかに成長してほしいという願いを込めて、お祝いをする日です。

昔の武士の世界では、縁起のよい魚とされた「かつお」を使った「かつおフライ」、たけのこのように成長が早く、ぐんぐん成長するように「たけのこのみそ汁」、そして子孫繁栄の意味がある「かしわもち」を出したいと思います。

「野菜の塩こうじあえ」

・・・塩こうじは、「こうじ」という発酵食品に塩と水を混ぜてつくる、日本で古くから使われている調味料です。東北地方で漬物に使っていたものが、最近ではさまざまな料理に使われるようになりました。塩こうじは、たくさんのビタミンが含まれていて、疲れた体を元気にしてくれます。疲れが出やすいこの時期におすすめのメニューです。

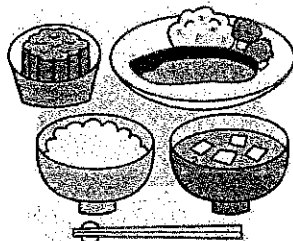


「はっさく入りフルーツポンチ」

・・・お隣の紀の川市は、はっさくの生産量が日本一です。和歌山県では、他にかつらぎ町、わかやし、ありたがわらぶ、ひたがわらぶ、ゆらちょう、和歌山市、有田川町、日高川町、由良町でも作られています。はっさくの果肉は歯ごたえがあり、甘酸っぱさとほのかな苦みが特徴です。はっさくには、免疫力を高めてくれるビタミンCやお腹の調子を整えてくれる食物繊維がたくさん含まれています。今回は、給食で人気のフルーツポンチに、和歌山県産のはっさくのシロップ漬けを加えます。

元気のもと

朝ごはんを食べて1日をスタートさせよう!



皆さんは、朝ごはんを毎日しっかり食べていますか？ 私たちの脳や体は、眠っている間にも動き続けており、朝起きた時にはエネルギーが不足している状態です。朝ごはんを食べることで、眠っている間に下がっていた体温が上がります。脳や体にエネルギーが補給されて、1日を元気に活動するための準備が整います。エネルギー源となるご飯やパンといった主食を中心に、栄養のバランスにも目を向けてみましょう。朝ごはんを食べる習慣がないという人は、牛乳や果物など、何か一品でも口に入れることから始めてみませんか？

朝ごはんを食べて、目覚ましスイッチをオン!

<p>頭(脳)のスイッチ</p> <p>やる気や集中力を高め、学習能力を向上させる。</p>	<p>体のスイッチ</p> <p>元気に活動できるようになり、体力や運動能力を向上させる。</p>	<p>おなかのスイッチ</p> <p>胃や腸が動き出し、うんちが出やすくなる。</p>
---	--	--

3つのスイッチを入れるには、栄養のバランスも大切です

主食	主菜	副菜
<p>主にエネルギーになる「炭水化物」を多く含む食べ物</p> <p>ごはん、パン、めん類など</p>	<p>主に体をつくる「たんぱく質」を多く含む食べ物</p> <p>肉、魚、卵、大豆製品などを多く使ったおかず</p>	<p>主に体の調子を整える「ビタミン」「無機質」「食物繊維」を多く含む食べ物</p> <p>野菜、きのこ、いも、海藻類などを多く使ったおかず</p>

朝ごはんをおいしく食べるために心がけたいこと

- 前日の夕食は、寝る2時間前までに済ませる。
- 早寝・早起きをして、朝ごはんを食べる時間を十分に
- 家族など、誰かと一緒に食べる機会を増やす。

ごちそうさまでした

つくる。

5月分予定献立表

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
<p>○牛乳</p> <p>□ごはん</p> <p>□※かつおふりかけ</p> <p>こまつななどなめこのみそしる</p> <p>○とうふ ☆こまつな ★なめこ ★にんじん ★だいこん ○みそ ★キャベツ だしパック</p> <p>○※きゅうにくコロツケ</p> <p>644kcal</p>	<p>けんぽうきねんび 憲法記念日</p> 	<p>ひ みどりの日</p> 	<p>ひ こどもの日</p> 	<p>○牛乳</p> <p>□げんりょうパン</p> <p>ナポリタン ロスパグッティ コンソメ ○ウイナー ケチャップ ★たまねぎ トマトピューレ ★しめじ ウスターソース ★にんじん さとう ★ピーマン</p> <p>コールスローサラダ ★キャベツ ★にんじん ★きゅうり ★コーン</p> <p>□※ドレッシングクラス1ぼん</p> <p>677kcal</p>
9	10	11	12	13
<p>○牛乳</p> <p>□ごはん</p> <p>ちくぜんに ○どりにく ☆だいこん ○ひらてん ○ごまあぶら ★にんじん しょうゆ ★こんにゃく さとう ★ごぼう さけ ★いんげん みりん</p> <p>○※いそのかフライ</p> <p>676kcal</p>	<p>○牛乳</p> <p>□パン</p> <p>カレースパじる ○ぶたにく コンソメ ★たまねぎ こしょう ★にんじん カレールウ ロスパグッティ トマトピューレ □じゃがいも</p> <p>アスパラサラダ ○どりにく □ごまあぶら ★アスパラガス す ★コーン さとう ★キャベツ しょうゆ □ごま しお</p> <p>657kcal</p>	<p>○牛乳</p> <p>□※わかめごはん</p> <p>たけのこのみそしる ○あぶらあげ ★キャベツ ○とうふ ★ねぎ ★たけのこ ★えのきだけ ★しんだまねぎ ○みそ ★にんじん だしパック</p> <p>○※かつおフライ</p> <p>□かかしもち</p>  <p>709kcal</p>	<p>○牛乳</p> <p>□ごはん</p> <p>ピリからにくみそどん ○どりにく ☆しょうが ○ぶたにく □ごまあぶら ○たまご ○みそ ○たまご さとう ○こうやとうふ さけ ★にんじん しょうゆ ★たまねぎ トウパンジャン ★うまいえんどう みりん</p> <p>やさいのしおこうじあえ ○ツナ ★きゅうり ★だいこん □ごまあぶら ★キャベツ しおこうじ</p> <p>695kcal</p>	<p>○牛乳</p> <p>□パン</p> <p>□※いちごミックスジャム</p> <p>はるやさいのホット ○どりにく ☆クレソン ○ウイナー ★しめじ ★しんだまねぎ □じゃがいも ★はるキャベツ コンソメ ★にんじん こしょう</p> <p>○※チキンのオープンやき(チーズ)</p> <p>630kcal</p>
16	17	18	19	20
<p>○牛乳</p> <p>□ごはん</p> <p>□※ミルクココア</p> <p>すきやきに ○ぶたにく ○豆腐 ○とうふ しょうゆ ★はくさい さとう ★たまねぎ さけ ★こんにゃく みりん ★えのきだけ</p> <p>キャベツのうめごんぶあえ ○しおごんぶ ★にんじん ★キャベツ ★うめ ★きゅうり ★ちやし</p> <p>645kcal</p>	<p>○牛乳</p> <p>□パン</p> <p>あげパン グラニューとう</p> <p>フーのスープ ○どりにく ☆しいたけ ★キャベツ □フォア ★チンゲンサイ ちゅうかだし ★たまねぎ しょうゆ ★ちやし こしょう ★ニラ</p> <p>○※にくだんご(2こ)</p> <p>706kcal</p>	<p>○牛乳</p> <p>□ごはん</p> <p>□※のりのつくだに</p> <p>なすのみそしる ○とうふ ★だいこん ○あぶらあげ ★えのきだけ ★なす ○みそ ★たまねぎ だしパック ★こまつな だしパック</p> <p>うめずからあげ(2こ) ○どりにく さけ うめず かつくりこ しょうゆ</p> <p>653kcal</p>	<p>○牛乳</p> <p>□ごはん</p> <p>おやこどん ○どりにく ★ねぎ ○たまご しょうゆ ○かまぼこ さとう ★たまねぎ さけ みりん</p> <p>こまつなごまじゃこあえ ○ちりめんじゃこ □ごま ★こまつな ごまあえのもと ★にんじん しょうゆ ★キャベツ</p> <p>665kcal</p>	<p>○牛乳</p> <p>□パン</p> <p>□※チルドチョコ</p> <p>ABCマカロニスープ ○マカロニ ★にんじん ○ペーコン ★いんげん ★キャベツ コンソメ ★だいこん こしょう ★たまねぎ</p> <p>○※ハムカツ</p> <p>664kcal</p>
23	24	25	26	27
<p>○牛乳</p> <p>カレーライス □ごはん ★にんじん □じゃがいも カレールウ ○どりにく ウスターソース ★たまねぎ コンソメ</p> <p>はっさくいりフルーツポンチ ○かんてん ★はっさく ★パイナップル □ゼリー ★みかん ★もも</p> <p>772kcal</p>	<p>○牛乳</p> <p>□こくとうパン</p> <p>じゃがもちのスープ □じゃがもち ★こまつな ○ペーコン ★しめじ ★だいこん ★コーン ★たまねぎ コンソメ ★にんじん こしょう</p> <p>※とうふハンバーグ(トマトソース) ○※とうふハンバーグ トマトピューレ ★たまねぎ ケチャップ ★にんじん コンソメ ★ピーマン さとう ★にんにく ウスターソース ★トマト</p> <p>660kcal</p>	<p>○牛乳</p> <p>□ごはん</p> <p>にくみそラーメン □ラーメン ★にんにく ○どりにく □ごまあぶら ○ぶたにく ○みそ ★キャベツ こしょう ★にんじん ちゅうかだし ★ちやし トウパンジャン ★にら しお ★コーン</p> <p>○※きょうざ(2こ)</p> <p>666kcal</p>	<p>○牛乳</p> <p>□ごはん</p> <p>□※しそふりかけ</p> <p>しんだまねぎのみそしる ○あぶらあげ ★えのきだけ ○わかめ □じゃがいも ★しんだまねぎ ○みそ ★キャベツ だしパック ★にんじん</p> <p>ホキのゆずおろしだれがけ ○ホキ かつくりこ ★だいこん しょうゆ ★ゆず みりん さけ さとう</p> <p>605kcal</p>	<p>○牛乳</p> <p>□パン</p> <p>ポークビーンズ ○ぶたにく □じゃがいも ○だいず トマトピューレ ★たまねぎ ケチャップ ★しめじ コンソメ ★にんじん さとう ★いんげん こしょう</p> <p>だいごんツナサラダ ○ツナ しょうゆ ★だいこん さとう ★きゅうり す □ごまあぶら しお</p> <p>629kcal</p>
30	31	<p>みじたく ととの 身支度を整えましょう</p>  <p>みじたく ひょう 身支度チェック表</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 手はきれいに洗いましたか <input type="checkbox"/> つめは短く切っていますか <input type="checkbox"/> エプロンはせいけつですか <input type="checkbox"/> ぼうしからかみの毛がはみでていませんか 		
<p>○※シニア</p> <p>ちゅうかどん □ごはん ★はくさい ○ぶたにく ★チンゲンサイ ○うすらたまご □ごまあぶら ○あつあげ しょうゆ ★しょうが ちゅうかだし ★にんじん こしょう ★たまねぎ かつくりこ</p> <p>だいがくいも(2こ) □さつまいも しょうゆ さとう かつくりこ</p> <p>632kcal</p>	<p>○牛乳</p> <p>□パン</p> <p>クリームシチュー ○どりにく ★コーン ○きゅうにゅう ★くるあわびだけ ★にんじん □じゃがいも ★たまねぎ シチュールウ ★いんげん コンソメ</p> <p>かんぴょうのサラダ ★かんぴょう □ごまあぶら ★キャベツ さとう ★きゅうり す ★レモン しお ○かにらうみかまほこ しょうゆ ○ツナ</p> <p>611kcal</p>			

□・・・き(ねつやちからのもとになる) ○・・・あか(ち、にく、ほねをつくる) ☆・・・みどり(からだのちようしをととのえる)

* 材料の都合により、献立を変更する場合があります。
 * 5月分の給食費引き落としは、6月10日(金)になりますので、よろしくお願いたします。
 * 未納の方については、和歌山簡易裁判所に支払督促申立を行いますので、ご注意ください。

日曜	献立名	
2月	ごはん かつおふりかけ 小松菜となめこのみそ汁 牛肉コロッケ	牛乳 かつおふりかけ(ごま 小麦 大豆 乳 さば) 小松菜となめこのみそ汁[豆腐(大豆) 調味料(大豆 さば)] 牛肉コロッケ(小麦 乳 牛 大豆)
6金	減量パン ナポリタン コールスローサラダ(ドレッシングクラス1本)	牛乳 パン(小麦) ナポリタン[スパゲッティ(小麦) ウインナー(豚 鶏 大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] コールスローサラダ(無) ドレッシング(無)
9月	ごはん 筑前煮 磯の香フライ	牛乳 筑前煮[鶏 調味料(小麦 大豆 ごま)] 磯の香フライ(いか 大豆 卵 乳 小麦)
10火	パン カレースパ汁 アスパラサラダ	牛乳 パン(小麦) カレースパ汁[スパゲッティ(小麦) 豚 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] アスパラサラダ[鶏 ごま 調味料(ごま 小麦 大豆)]
11水	わかめごはん たけのこのみそ汁 かつおフライ かしわもち	牛乳 わかめごはん(無) たけのこのみそ汁[油揚げ(大豆) 豆腐(大豆) 調味料(大豆 さば)] かつおフライ(小麦 大豆) かしわもち(大豆)
12木	ピリ辛肉みそ丼 野菜の塩こうじあえ	牛乳 ピリ辛肉みそ丼[鶏 豚 卵 高野豆腐(大豆) 調味料(ごま 小麦 大豆)] 野菜の塩こうじあえ[調味料(ごま)]
13金	パン いちごミックスジャム 春野菜のポトフ チキンのオープン焼き(チーズ)	牛乳 パン(小麦) いちごミックスジャム(りんご) 春野菜のポトフ[鶏 ウインナー(豚 鶏 大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] チキンのオープン焼き(乳 小麦 大豆 鶏)
16月	ごはん ミルメークココア すき焼き煮 キャベツの梅昆布あえ	牛乳 ごはん ミルメークココア(大豆) すき焼き煮[豚 麩(小麦) 豆腐(大豆) 調味料(小麦 大豆)] キャベツの梅昆布あえ[塩昆布(小麦 大豆) 調味料(小麦 大豆)]
17火	揚げパン フォーのスープ 肉団子(2個)	牛乳 揚げパン(小麦) フォーのスープ[鶏 調味料(小麦 大豆 鶏 豚 ごま)] 肉団子(鶏 豚 大豆)
18水	ごはん のりの佃煮 なすのみそ汁 梅酢から揚げ(2個)	牛乳 のりの佃煮(小麦 大豆) なすのみそ汁[油揚げ(大豆) 豆腐(大豆) 調味料(大豆 さば)] 梅酢から揚げ[鶏 調味料(小麦 大豆)]
19木	親子丼 小松菜のごまじゃこあえ	牛乳 親子丼[鶏 卵 調味料(小麦 大豆)] 小松菜のごまじゃこあえ[ごま 調味料(ごま 小麦 大豆)]
20金	パン チルドチョコ ABCマカロニスープ ハムカツ	牛乳 パン(小麦) チルドチョコ(乳 大豆) ABCマカロニスープ[ベーコン(卵 乳 豚 大豆) マカロニ(小麦) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] ハムカツ(鶏 豚 大豆 小麦)
23月	カレーライス はっさく入りフルーツポンチ	牛乳 カレーライス[鶏 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] はっさく入りフルーツポンチ[ゼリー(りんご) もも]
24火	黒糖パン じゃがもちのスープ 豆腐ハンバーグ(トマトソース)	牛乳 黒糖パン(小麦) じゃがもちのスープ[ベーコン(卵 乳 豚 大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] 豆腐ハンバーグ[豆腐ハンバーグ(小麦 卵 大豆 鶏 豚) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)]
25水	ごはん 肉みそラーメン ぎょうざ(2個)	牛乳 ごはん 肉みそラーメン[中華麺(小麦) 鶏 豚 調味料(小麦 大豆 鶏 豚 ごま)] ぎょうざ(小麦 ごま 大豆 鶏 豚)
26木	ごはん しそふりかけ 新玉ねぎのみそ汁 ホキのゆずおろしだれかけ	牛乳 ごはん しそふりかけ(小麦 乳 ごま 大豆) 新玉ねぎのみそ汁[油揚げ(大豆) 調味料(大豆 さば)] ホキのゆずおろしだれかけ[調味料(小麦 大豆)]
27金	パン ポークピンス 大根ツナサラダ	牛乳 パン(小麦) ポークピンス[豚 大豆 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] 大根ツナサラダ[調味料(小麦 大豆 ごま)]
30月	中華丼 大学芋(2個)	ジョア 中華丼[豚 うずら卵(卵) 厚揚げ(大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚 ごま)] ジョア(乳) 大学芋[調味料(小麦 大豆)]
31火	パン クリームシチュー かんぴょうのサラダ	牛乳 パン(小麦) クリームシチュー[鶏 牛乳(乳) 調味料(乳 小麦 大豆 鶏 豚)] かんぴょうのサラダ[かに風味かまぼこ(卵 えび かに) 調味料(小麦 大豆 ごま)]

アレルギー物質を含む食品の表示(対象原材料27品目)を基本に表示しています。

卵 乳 小麦 そば 落花生 あわび いか いくら えび オレンジ かに キウイ 牛肉 くるみ
さけ さば 大豆 鶏肉 豚肉 まつたけ もも やまいも りんご ゼラチン パナナ ごま カシューナッツ

* 牛乳は、アレルギー物質ですが常時使用していますので、表示をしません。

* (無)・・・対象原材料27品目が食品に含まれていないことを意味します。

* コンタミネーション(原材料としては使用されていなくても、製造工程で混入するおそれがある場合や、わかめ等の海藻類に混入している場合等)については記載しておりません。

* 一部 商品名を載せています。