

給食だより

しんねんと はじ はや けつ ふう かせ さわ わかほ きせつ
 新年度が始まって早くも1か月、吹く風も爽やかで、若葉のきれいな季節になりました。
 あたら かんきょう な いっぽう あ つか て
 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
 たいちょう くす じ き がっこう ひ やす ひ はやね
 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、休みの日にも早寝・
 はやお こころ あさ た げんき
 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。

こころ からだ げんき す き そく せい かい だいいち
心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です！



「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」などのお菓子を食べる風習があります。



かしわもち

カシワの葉で、あん入りのもちをくるんだもの。カシワ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。カシワがあまりない地域では、サルトリイバラの葉が使われることもあります。



ちまき

チガヤや笹の葉などで、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。最近では、五目おこわを包んだ「中華ちまき」が食べられることもあります。日本でも古くから食べられてきたちまきとは異なります。



日	献立名	献立の食品		13歳以上のエネルギー
		赤色の食品 血や肉になる	黄色の食品 骨や力になる	
2月	ちゅうかちまきふうたきこみごはん わんだんスープ ミルクゼリー はるさめいりゆでやさい	牛乳 ぶたにく ロースハム ぶたセラチン	あぶら ごまあぶら こめ もちごめ わんだんのかわ りょくとうはるさめ さとう しろごま	643 24.0
6金	ぶたにくとおおなのあんかけそば かふうあます フルーツのヨーグルトそえ	牛乳 ぶたにく うずらのたまご プレーンヨーグルト	あぶら むしちゅうかめん さとう でんぶん ごまあぶら	649 24.1
9月	ごはん ごまコロッケ ゆでキャベツ あおなととうふのたまごスープ	牛乳 ぶたにく とうふ たまご	米 強化米 あぶら じゃがいも かんそうマッシュポテト しろごま こむぎこ なまパンこ でんぶん	698 25.1
10火	カレーうどん しめじあえ くさだんご (きなこ)	牛乳 ぶたにく こなかつお きなこ	あぶら さとう うどん でんぶん さんおんと しょうしんこ しろたまご こむぎこ	603 23.9
11水	ピラフのホワイトソースがけ じゃがいもいりゆでやさい りんご	牛乳 とりにく むきえび ほたて こなチーズ	米 強化米 バター あぶら こむぎこ じゃがいも	670 24.1
12木	ガーリックトースト ポークシチュー かいそういりゆでやさい	牛乳 ぶたにく くきわかめ	しょくパン マーガリン あぶら じゃがいも さとう さんおんと パター こむぎこ ごまあぶら	626 22.5
13金	ごはん しゃけのなんぶやき じゃがいものキンピラいため ゆでやさい (しおこんぶ)	牛乳 しゃけ ぶたにく しおこんぶ こなかつお	米 強化米 さとう しろごま くるごま あぶら つきこんにゃく じゃがいも	623 28.3
16月	のざわなとひきにくのチャーハン せんざりじゃがいものゆでやさい ちゅうかスープ	牛乳 ぶたにく たまご ロースハム とうふ	米 強化米 あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも しろごま	652 23.8
17火	ごはん みそしる さかなとやさいのごしきあえ	牛乳 しいら だいず とうふ	米 強化米 あぶら でんぶん じゃがいも さとう	657 30.4
18水	ピースごはん みしょうかん しんじゃがいものそぼろに ゆでやさい (ごま・あぶらあげ)	牛乳 たきこみわかめ ぶたにく あぶらあげ	米 強化米 あぶら しんじゃがいも いたこんにゃく さとう しろごま	615 21.9
19木	ミルクパン ポテトエッググラタン アスパラいりゆでやさい	牛乳 とりにく むきえび なまクリーム たまご こなチーズ	ミルクパン バター あぶら こむぎこ じゃがいも かんそうパンこ さとう	659 29.3
20金	ターメリックライス キーマカレー じゃがいものゆでやさい ココロオレンジゼリー	牛乳 ぶたにく こなチーズ レンズまめ	米 強化米 あぶら あぶら バター こむぎこ じゃがいも さとう	707 22.1
23月	ごはん いかのチリソース こぶきいも あおなとじゃこのゆでやさい	牛乳 いか ちりめんじゃこ	米 強化米 あぶら でんぶん ごまあぶら さとう じゃがいも しろごま	655 30.2
24火	さんさいごはん かきたまじる ししゃものごまてんぷら ゆでやさい (とさじょうゆ)	牛乳 とりにく あぶらあげ ししゃも たまご いとがきかつお とうふ	米 強化米 あぶら さとう こむぎこ しろごま でんぶん	638 30.5
25水	ごはん もやしとわかめのごまじょうゆ マーボーどうふ きよみオレンジ	牛乳 ぶたにく とうふ なまわかめ	米 強化米 あぶら さとう でんぶん ごまあぶら しろごま	697 30.4
26木	アーモンドトースト こめこのチキンピーンズ わかめいりゆでやさい	牛乳 とりにく だいず なまわかめ	しょくパン マーガリン さとう アーモンド あぶら じゃがいも バター	676 26.3
27金	ソースカツどん みそしる キャベツのかおりづけ	牛乳 とりにく たまご とうふ あぶらあげ	米 強化米 あぶら さとう こむぎこ なまパンこ じゃがいも しろごま	64.3 27.7
31火	ふりかけごはん こまつなのあえもの さばのしおやき じゃがいものにも	牛乳 ちりめんじゃこ いとがきかつお あおのり さば	米 強化米 しろごま じゃがいも ごまあぶら いたこんにゃく さとう	633 29.5