

# 5月 給食だより



うま市津堅学校給食調理場  
TEL: 098-978-2141  
FAX: 098-978-1005

新年度が始まってひと月がたち、1年生もだんだんと給食に慣れてきた様子がかがえます。5月は、穏やかで比較的過ごしやすい日が多い印象ですが、近年では真夏日や猛暑日を観測することもあり、早めの熱中症対策が必要です。本格的な夏が到来する前に、適度な運動とバランスの良い食事を心がけ、暑さに強い体をつくっていきましょう。

汗をかく習慣を身に付けよう!



## 熱中症を防ぐ食生活のポイント

<p><b>早寝・早起きをし、朝ごはんを必ず食べましょう</b></p> <p>睡眠不足や朝ごはん抜きでは、熱中症のリスクが高まります。</p>	<p><b>カリウムを多く含む野菜や果物を積極的にとりましょう</b></p> <p>カリウムは水に溶けやすいので、加熱する場合は、みそ汁やスープがおすすめです。</p>
<p><b>のどが渴いていなくても、こまめに水や麦茶を飲みましょう</b></p> <p>一度に飲む量はコップ1杯程度が目安です。</p>	<p><b>汗をたくさんかいたときには、水分と一緒に塩分もとりましょう</b></p> <p>スポーツドリンクや経口補水液を利用しましょう。</p>

## 各地に伝わる端午の節句のお菓子



五月晴れの空に、鯉のぼりが元気よく泳ぐ姿を目にする季節になりました。5月5日の「端午の節句」は、男子の健やかな成長を願ってお祝いをする伝統行事です。端午の節句に食べる行事食といえば、「かしわもち」と「ちまき」が代表的ですが、ほかにも地域によってさまざまなお菓子が親しまれています。

<p><b>べこもち</b> ほっかいどう (北海道)</p>	<p><b>べこもち</b> あおもりけん (青森県)</p>	<p><b>朴葉巻き</b> ながのけん (長野県)</p>	<p><b>三角ちまき</b> にいがたけん (新潟県)</p>
<p><b>麦だんご</b> とくしまけん (徳島県)</p>	<p><b>鯉菓子</b> ながさきけん (長崎県)</p>	<p><b>鯨ようかん</b> みやざきけん (宮崎県)</p>	<p><b>あくまき</b> かごしまけん (鹿児島県)</p>

- ★給食では、「(株)ぬちまーす」さんより寄贈していただいた「ぬちまーす」を使用しています。
- ★材料、その他の都合により献立を変更することがあります。
- ★給食費は、期限内に納めましょう。

1食当たりの栄養価(小学校) 基準値	エネルギー	650 Kcal	たんぱく質	21~33g	脂質	14~22g	炭水化物	81~106g
1食当たりの栄養価(中学校) 基準値	エネルギー	830 Kcal	たんぱく質	27~42g	脂質	18~28g	炭水化物	104~135g

日	献立名	黄(ぎ)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など
		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える	
		炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質	
1 (月)	牛乳		牛乳		
	麦ごはん	こめ,むぎ			
	もずく汁		もずく	とうがん, かいわれだいこん	花かつお,しょうゆ,ぬちまーす
	肉じゃが	サラダ油,じゃがいも	牛肉	にんじん,系こんにゃく,玉ねぎ, いんげん,しいたけ	料理酒,しょうゆ,みりん,ぬちまーす, 花かつお
	津堅にんじんゼリー	グラニュー糖	ゼラチン	にんじん,シークワサー果汁	
	一食当たりの栄養価(小)	I栄養 - 610 kcal	たんぱく質 25.3 g	脂質 14.2 g	炭水化物 92.7 g
	一食当たりの栄養価(中)	I栄養 - 734 kcal	たんぱく質 30.2 g	脂質 15.9 g	炭水化物 114.5 g
2 (火)	 春の遠足				
8 (月)	牛乳		牛乳		
	鶏おこわ	こめ,もち米	鶏肉,油揚げ	たけのこ,にんじん, いんげん	花かつお,料理酒,みりん,しょうゆ,ぬ ちまーす
	若竹汁		わかめ,こんぶ	たけのこ,にんじん	花かつお,しょうゆ,ぬちまーす
	魚のネギみそ焼き	グラニュー糖	すけとうだら,みそ	長ねぎ	ぬちまーす
	キャベツのじゃこ和え	三温糖,ごま油	ちりめんじゃこ	キャベツ,だいこん,きゅうり,に んじん	酢,しょうゆ,ぬちまーす
	笹だんご	よもぎだんご			
	一食当たりの栄養価(小)	I栄養 - 631 kcal	たんぱく質 30.2 g	脂質 11.2 g	炭水化物 98.1 g
一食当たりの栄養価(中)	I栄養 - 780 kcal	たんぱく質 35.8 g	脂質 11.9 g	炭水化物 126.3 g	
9 (火)	牛乳		牛乳		
	あわご飯	こめ,あわ			
	沖縄風みそ汁		豚肉,豆腐,赤みそ,白みそ	もやし,だいこん, さんとうさい,こんにゃく	料理酒,花かつお
	スンシーリチー	サラダ油,こんにゃく,三温糖	豚肉,かまぼこ	スンシー,しいたけ, にんじん,いんげん,しょうが	料理酒,しょうゆ,みりん, ぬちまーす
	黒糖アガラサー	小麦粉,黒糖,グラニュー糖	牛乳	レーズン	ベーキングパウダー
	一食当たりの栄養価(小)	I栄養 - 731 kcal	たんぱく質 27.2 g	脂質 18.7 g	炭水化物 109.4 g
	一食当たりの栄養価(中)	I栄養 - 859 kcal	たんぱく質 31 g	脂質 20.9 g	炭水化物 131.6 g
10 (水)	牛乳		牛乳		
	きな粉揚げパン	コッペパン,サラダ油, はったい粉,黒糖,三温糖	きな粉		
	ビーンズスープ	さつまいも,じゃがいも, でん粉	無添加ベーコン,大豆,ミック スビーンズ	トマト	鶏ガラ,しょうゆ,チキンコンソメ,ぬ ちまーす
	ココット		たまご,牛ひき肉,鶏ひき肉,ナ チュラルチーズ	ほうれん草,にんじん, コーン,グリーンピース	料理酒,ぬちまーす, しょうゆ,こしょう
	シークワサーサラダ	三温糖,オリーブ油		キャベツ,にんじん, きゅうり,コーン	しょうゆ,りんご酢, シークワサー果汁, ぬちまーす,こしょう
	一食当たりの栄養価(小)	I栄養 - 702 kcal	たんぱく質 32.1 g	脂質 26.3 g	炭水化物 81.2 g
	一食当たりの栄養価(中)	I栄養 - 802 kcal	たんぱく質 36.7 g	脂質 29.7 g	炭水化物 93.2 g
11 (木)	牛乳		牛乳		
	ミルク				ミルク
	焼きそば	沖縄そば	豚肉	にんじん,玉ねぎ,キャベツ,もや し,小松菜,にら, にんにく,きくらげ	ぬちまーす,しょうゆ, ウスターソース, 焼きそばソース
	かきたま汁		たまご,豆腐	しいたけ,玉ねぎ	ぬちまーす,こしょう, しょうゆ,花かつお
	オクラとえのきのボン酢和え		かつお節	オクラ,えのき,赤パプリカ,シー クワサー果汁	しょうゆ
	一食当たりの栄養価(小)	I栄養 - 544 kcal	たんぱく質 28.6 g	脂質 15.8 g	炭水化物 70.8 g
	一食当たりの栄養価(中)	I栄養 - 617 kcal	たんぱく質 33.2 g	脂質 17.2 g	炭水化物 81.6 g
12 (金)	牛乳		牛乳		
	タコライス	こめ,サラダ油	豚肉,牛ひき肉,豚レバー, 大豆,ソイミー,チーズ	にんじん,玉ねぎ,にんにく,キャ ベツ	料理酒,ぬちまーす,トマトビュー レー,ケチャップ, ウスターソース
	コンソメスープ			玉ねぎ,にんじん,キャベツ,いん げん,セロリ	鶏ガラ,ぬちまーす, チキンコンソメ
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト	くだもの	
	一食当たりの栄養価(小)	I栄養 - 595 kcal	たんぱく質 24.2 g	脂質 19.4 g	炭水化物 77.6 g
	一食当たりの栄養価(中)	I栄養 - 749 kcal	たんぱく質 27.8 g	脂質 21.7 g	炭水化物 106.3 g

日	献立名	黄(き)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など
		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える	
		炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質	
15 (月)	牛乳		牛乳		
	ジュース	こめ	豚肉,油揚げ,かまぼこ,ひじき	しいたけ,にんじん	花かつお,ぬちまーす,しょうゆ,みりん
	アーサ汁		アーサ,豆腐	とうがん	しょうゆ,花かつお,ぬちまーす
	フーイリチー	麩,サラダ油	たまご,	キャベツ,にんじん,にら	しょうゆ
	一食当たりの栄養価(小)	Iエネルギー - 628 kcal	たんぱく質 27 g	脂質 19.5 g	炭水化物 86 g
	一食当たりの栄養価(中)	Iエネルギー - 678 kcal	たんぱく質 29.7 g	脂質 17 g	炭水化物 101.4 g
16 (火)	牛乳		牛乳		
	あわごはん	こめ,あわ			
	もずくサンラータン	三温糖,でん粉	もずく,たまご	たけのこ,にんじん,しいたけ	鶏ガラ,料理酒,ぬちまーす,酢,こしょう,オイスターソース
	パクチョイと厚揚げ炒め	サラダ油	厚揚げ	パクチョイ,にんじん	しょうゆ
	パパイヤの中華和え	三温糖,ごま,春雨	ツナ	きゅうり,パパイヤ,にんじん	酢,しょうゆ,ぬちまーす
	一食当たりの栄養価(小)	Iエネルギー - 590 kcal	たんぱく質 19.5 g	脂質 17.5 g	炭水化物 85.9 g
一食当たりの栄養価(中)	Iエネルギー - 701 kcal	たんぱく質 22.3 g	脂質 19.4 g	炭水化物 106.1 g	
17 (水)	牛乳		牛乳		
	麦ごはん	こめ,むぎ			
	ゆずの香りすまし汁	里芋	鶏肉	にんじん,だいこん,しめじ,こねぎ,ゆず	料理酒,花かつお,昆布だし,しょうゆ
	チキン南蛮	でん粉,サラダ油,三温糖	鶏肉		ぬちまーす,こしょう,酢,しょうゆ,レモン果汁
	タルタルソース	マヨネーズ,三温糖	たまご	ピクルス,玉ねぎ,パセリ	レモン果汁,ぬちまーす
	キャベツのごま和え	三温糖,ごま	ちくわ	小松菜,キャベツ,にんじん,玉ねぎ	しょうゆ
一食当たりの栄養価(小)	Iエネルギー - 699 kcal	たんぱく質 28.2 g	脂質 23.9 g	炭水化物 88.6 g	
一食当たりの栄養価(中)	Iエネルギー - 905 kcal	たんぱく質 47.4 g	脂質 28.3 g	炭水化物 109.2 g	
18 (木)	牛乳		牛乳		
	黒糖パン	黒糖パン			
	グリンスープ	じゃがいも,小麦粉,無塩バター	白花豆ペースト,牛乳	グリンピース,にんじん,玉ねぎ,ブロッコリー	チキンブイヨン,ぬちまーす,こしょう
	魚のトマトチーズ焼き	マヨネーズ	ホキ,チーズ	トマト	ぬちまーす,こしょう
	温野菜			ブロッコリー,コーン,カリフラワー,赤パプリカ	ごまドレッシング
	一食当たりの栄養価(小)	Iエネルギー - 877 kcal	たんぱく質 35.7 g	脂質 30.6 g	炭水化物 111.6 g
一食当たりの栄養価(中)	Iエネルギー - 814 kcal	たんぱく質 37.4 g	脂質 31.8 g	炭水化物 92 g	
19 (金)	牛乳		牛乳		
	三色そばろ丼	こめ,三温糖	ソイミー,鶏ひき肉,たまご,牛乳	しょうが,きぬさや	しょうゆ,みりん,ぬちまーす
	豆腐のみそ汁		豆腐,わかめ,赤みそ,白みそ	玉ねぎ,にんじん	花かつお,昆布だし
	きゅうりとわかめの酢の物	グラニュー糖	わかめ	きゅうり	穀物酢,しょうゆ,花かつお
	一食当たりの栄養価(小)	Iエネルギー - 638 kcal	たんぱく質 35 g	脂質 17.1 g	炭水化物 82.1 g
	一食当たりの栄養価(中)	Iエネルギー - 708 kcal	たんぱく質 33.9 g	脂質 18.8 g	炭水化物 96.4 g
22 (月)	日曜参観日の代休				
23 (火)	牛乳		牛乳		
	もずく丼	こめ,サラダ油,三温糖	もずく,豚肉,牛ひき肉,鶏しパー	小松菜,玉ねぎ,にんじん,にんにく	料理酒,しょうゆ,みりん,ぬちまーす,こしょう,花かつお
	冬瓜のすまし汁		豆腐	にんじん,とうがん,しいたけ,こねぎ	しょうゆ,花かつお,ぬちまーす
	ぬちまーすちんすこう	小麦粉,三温糖,ラード			ぬちまーす
	一食当たりの栄養価(小)	Iエネルギー - 588 kcal	たんぱく質 22 g	脂質 18.1 g	炭水化物 80.6 g
	一食当たりの栄養価(中)	Iエネルギー - 749 kcal	たんぱく質 25.9 g	脂質 20.3 g	炭水化物 110 g
24 (水)	牛乳		牛乳		
	きのこスパゲティ	サラダ油,スパゲティ	無添加ベーコン	にんじん,玉ねぎ,しめじ,マッシュルーム,エリンギ,しいたけ,にんにく	ぬちまーす,こしょう,しょうゆ,カレー粉
	ミネストローネ	じゃがいも	豚肉	トマト,玉ねぎ,にんじん,キャベツ	ぬちまーす,チキンブイヨン
	かぼちゃコロッケ	サラダ油,かぼちゃコロッケ			
	くだもの			くだもの	
	一食当たりの栄養価(小)	Iエネルギー - 541 kcal	たんぱく質 18.3 g	脂質 27.2 g	炭水化物 55.8 g
一食当たりの栄養価(中)	Iエネルギー - 658 kcal	たんぱく質 21.7 g	脂質 31.8 g	炭水化物 70.8 g	

日	献立名	黄(き)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など
		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える	
		炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質	
25 (木)	牛乳		牛乳		
	麦ごはん	こめ,むぎ			
	シカムドゥチ	サラダ油,こんにゃく	豚肉,かまぼこ	しいたけ,とうがん,しょうが,ねぎ	料理酒,しょうゆ,ぬちまーす,花かつお
	マグロの包み焼	マヨネーズ	まぐろ,白みそ	玉ねぎ,にんじん,ピーマン	ぬちまーす
	小松菜の和え物	三温糖,白ごま,ごま油	ちりめんじゃこ	こまつな,もやし,キャベツ,にんじん	しょうゆ,酢,ぬちまーす
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 836 kcal	たんぱく質 40.6 g	脂質 14.1 g	炭水化物 129.9 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 706 kcal	たんぱく質 40.7 g	脂質 14.8 g	炭水化物 97.8 g
26 (金)	牛乳		牛乳		
	キムタクごはん	こめ,サラダ油	豚肉	白菜キムチ,たくあん,にんじん,長ねぎ	
	韓国風たまごスープ	ごま油	牛肉,たまご,豆腐	にんじん,えのき,こねぎ	鶏ガラ,ぬちまーす,しょうゆ
	もやしとわかめの土佐酢和え		わかめ,白ごま	もやし,きょうな,にんじん	昆布だし,花かつお,穀物酢,しょうゆ,みりん
	牛乳寒天	グラニュー糖	牛乳,寒天		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 680 kcal	たんぱく質 24.8 g	脂質 22.7 g	炭水化物 92.1 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 848 kcal	たんぱく質 29.1 g	脂質 25.2 g	炭水化物 122.8 g
29 (月)	牛乳		牛乳		
	あわごはん	こめ,あわ			
	納豆みそ		納豆,豚肉,赤みそ	こねぎ	
	すまし汁		わかめ	だいこん,にんじん	花かつお,しょうゆ,ぬちまーす
	ぎせい豆腐	サラダ油	豆腐,たまご	にんじん,きぬさや,玉ねぎ	ぬちまーす,しょうゆ,花かつお
	豚しゃぶ和え		豚肉	キャベツ,きゅうり,にんじん	しょうゆ,酢,ねり梅
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 643 kcal	たんぱく質 30.3 g	脂質 18.9 g	炭水化物 84.9 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 753 kcal	たんぱく質 34.2 g	脂質 20.4 g	炭水化物 104.3 g	
30 (火)	牛乳		牛乳		
	麦ごはん	こめ,むぎ			
	ハヤシライス	無塩バター,三温糖,サラダ油,でん粉,小麦粉,ハヤシルウ	牛肉	にんにく,にんじん,玉ねぎ,ピーマン,マッシュルーム,しょうが	赤ワイン,トマトピューレー,ぬちまーす,こしょう
	キャベツとコーンのサラダ	オリーブ油,三温糖		キャベツ,コーン,きゅうり,にんじん,シークワーサー果汁	ぬちまーす
	くだもの			くだもの	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 610 kcal	たんぱく質 18 g	脂質 15.9 g	炭水化物 93 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 728 kcal	たんぱく質 20.8 g	脂質 17.6 g	炭水化物 113.8 g
31 (水)	牛乳		牛乳		
	ひじきごはん	こめ	鶏肉,ひじき,油揚げ,ミックスビーンズ	にんじん	みりん,しょうゆ,花かつお,ぬちまーす
	チンゲン菜の味噌汁		豆腐,麦みそ	しいたけ,チンゲン菜	花かつお
	白身魚の磯辺揚げ	小麦粉	ホキ,たまご,あおのり		こしょう,ぬちまーす
	もずくの酢の物	三温糖	もずく	きゅうり	酢,しょうゆ,花かつお
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 519 kcal	たんぱく質 27.6 g	脂質 12.7 g	炭水化物 72.5 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 545 kcal	たんぱく質 27.1 g	脂質 12 g	炭水化物 80.2 g



おお  
大きくなあれ

タケノコはとても成長が早く、  
いっかげつ※ たけ  
およそ1ヵ月で竹になります。  
※種類によってもちがいます。

①



②



③



④

