

新学期から1か月がたちました♪
新緑の季節となりました。まだ暦上では「春」ですが、今年は気温がぐっと上がり、もうすでに日差しが暑いと感じる日も出てきています。季節の変わり目は、気温差や気候の変化で、体も疲れやすくなります。暑いと感じる日は、水分をいつもよりもこまめにとることを心がけましょう。

さて、5月は「ゴールデンウィーク」の長いお休みがあります。4月から新しいスタートを切って、張り切っていた気持ちを少しゆるめたり、お出かけしてリフレッシュしたりして、心と体をぜひ休めましょう。



給食ってどんな食事？

給食は、日本の子どもたちが普段食べている食事を調査した結果から、不足しがちな栄養素を補えるように、栄養価の基準が定められています。家庭でも、次にあげる栄養をとれるよう心がけましょう。

『積極的に摂りたい栄養素』

- カルシウム (Ca)・・・牛乳・乳製品や小魚、大豆製品野菜に多く含まれています。
- 鉄 (Fe)・・・レバーやあさり、豆類、野菜にも多く含まれています。

『量を控えたい栄養素』

- 食塩・・・給食(中学生)では1食2.5gを目標に献立を立てています。調査によると、100%近くの子どもたちが食塩をとりすぎていました。今のうちから適塩を身につけましょう。

減塩は、生活習慣病を予防するための食生活の基本といっても過言ではありません。第1調理場でも日々、減塩でも美味しい献立を研究し、創意工夫していきます。減塩を意識した給食は子ども達の将来にわたる心身の健康増進に大きく貢献できるものと信じています。これから給食だよりを通して減塩レシピを紹介していきますね。

アレルギー表示について

★詳細献立表では、食品名の後ろ()内にアレルギーを表示しています。
アレルギーは、表示の義務があるもの・表示が推奨されているものを合わせて28品目の表示をしています。

表示義務 (7品目)	卵・乳・小麦・えび・かに・落花生(ピーナッツ)・そば
表示推奨(21品目)	いくら・キウイ・くるみ・大豆・バナナ・やまいも・カシューナッツ・もも・ごま・さば・さけ・いか・鶏肉・りんご・まつたけ・あわび・オレンジ・牛肉・ゼラチン・豚肉・アーモンド

※海藻類(もずく等)・小魚(チリメン等)・二枚貝(あさり等)は漁獲時などに、えび・かにが混入している可能性があります。

★コンタミネーション(食品を生産する際に、原材料として使用していないにもかかわらずアレルギー物質が微量混入すること)については記載しておりません。詳細については給食センターまでお問い合わせください。

★揚げ物に使用する油は、3~4回程度、同一の油を使用しています。

★自己管理能力をつけるために、献立表が届きましたら、お子さんと一緒に確認しましょう。

そして、当日の朝にも家庭でも確認して登校しましょう。

★給食では、「榎ぬちまーす」さんから「ぬちまーす」、「龍華」さんから「ラード」を寄贈していただいで使用しています。

★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 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		
欠食等	日	献立名	黄の食品		赤の食品		緑の食品		その他調味料など	揚げ油	
			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				
			牛乳		牛乳						
			たけのこごはん	米 こめ油	鶏肉 油揚げ(大豆)		たけのこ 椎茸 人参 あお豆 (大豆)				ぬちまーす かつお節 醤油(小麦・大豆) 酒 みりん
月子どもの日 献立	日	献立名	まぐろの照り焼き	三温糖	まぐろ		生姜 にんにく		酒 醤油(小麦・大豆) みりん		
			からし菜の白和え	白ごま 三温糖 ごま油	沖縄豆腐(大豆) ツナ 甘白みそ(大豆)		からし菜 人参		特濃酢(小麦)		
			かしわ餅	かしわもち							
			一食当たりの栄養価		エネルギー 756 kcal	たんぱく質 39.8 g	脂質 20 g	炭水化物 99.4 g			
			東中欠食	日	献立名	牛乳		牛乳			
麦ごはん	米 麦										
餃子	餃子(豚肉・小麦・大豆)										
チャプチェ	こめ油 縁豆はるさめ 三温糖 白ごま ごま油	牛肉 豚肉					にんにく 生姜 人参 赤ピーマン たけのこ ピーマン 椎茸		酒 醤油(小麦・大豆)		
卵スープ	でん粉	鶏肉 卵					椎茸 木くらげ 白菜 人参 長ねぎ		ぬちまーす こしょう 醤油(小麦・大豆) 薄口しょうゆ(小麦・大豆) かつお節 みりん チキンブイヨン(鶏肉)		
一食当たりの栄養価		エネルギー 706 kcal	たんぱく質 28.5 g	脂質 19.7 g	炭水化物 99.7 g						
7日(火)	日	献立名	牛乳		牛乳						
			もちきびごはん	米 もちきび							
			ししゃものごま焼き	黒ごま 白ごま	子持ちししゃも				みりん		
			タマナーチャンプルー	こめ油	豚肉 厚揚げ(大豆)		にんにく きゃべつ 人参 玉葱 もやし 小松菜		ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) こしょう		
			チムシンジ	じゃがいも	豚レバー 豚肉 白みそ(大豆) 赤みそ(大豆)		にんにく 人参 なら 大根		ぬちまーす 豚がら かつお節		
			一食当たりの栄養価		エネルギー 713 kcal	たんぱく質 35.4 g	脂質 20.3 g	炭水化物 92.3 g			

欠食等	日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	その他調味料など	揚げ油
			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		
月 ゴ ー ヤ ー の 日 	8日 (水)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		ハヤシライス	小麦粉 マーガリン (乳・大豆) こめ油	牛肉	にんにく 玉葱 人参 マッシュルーム セロリ トマト ピーマン りんご	ぬちまーす ウスターソース(大豆・りんご) 赤ワイン カレー粉 ハヤシルー(小麦・大豆・牛肉) ケチャップ 豚がら チキンブイオン(鶏肉)	
		くがにたまごdeゆで卵		くがに卵			
		ゴヤー佃煮	白ごま 三温糖	しらす干し	にがうり 人参 椎茸	醤油(小麦・大豆) みりん 酢(小麦)	
		一食当たりの栄養価	エネルギー 818 kcal	たんぱく質 30.3 g	脂質 27.8 g	炭水化物 107.5 g	
	9日 (木)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		魚の梅みそがけ	三温糖	さば 甘口白みそ(大豆)	梅肉(大豆・りんご)	ぬちまーす 酒 みりん	
		筑前煮	三温糖 こめ油 ごま油	鶏肉 ちきあげ(大豆)	人参 ごぼう たけのこ 椎茸 いんげん こんにゃく れんこん	ぬちまーす かつお節 酒 醤油(小麦・大豆) みりん	
		すまし汁		鶏肉	大根 人参 しめじ えのき 小松菜 柚子の皮	ぬちまーす 薄口しょうゆ(小麦・大豆) みりん だし昆布 かつお節	
		一食当たりの栄養価	エネルギー 705 kcal	たんぱく質 34.9 g	脂質 19.9 g	炭水化物 90.6 g	
あ げ な 中 欠 食	10日 (金)	牛乳		牛乳			
		チーズリゾット	米 こめ油	あさり 牛乳 生クリーム(乳) チーズ(乳) ベーコン(豚肉) 脱脂粉乳	しめじ マッシュルーム 玉葱 人参 パセリ	ぬちまーす 白ワイン こしょう チキンブイオン(鶏肉)	
		かぼちゃ挽肉フライ	かぼちゃ挽肉フライ(豚肉・小麦・大豆・りんご) サラダ油				揚げ回数①
		いんげんソテー	こめ油	ベーコン(豚肉)	にんにく いんげん 人参 しめじ コーン	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) こしょう	
		果物			【予定】ニューサマー		
		一食当たりの栄養価	エネルギー 672 kcal	たんぱく質 23 g	脂質 29.6 g	炭水化物 77.8 g	
	13日 (月)	牛乳		牛乳			
		カレーうどん	うどん(小麦) こめ油	豚肉 なんと 油揚げ(大豆)	人参 玉葱 白菜 小松菜 長ねぎ 椎茸	ぬちまーす かつお節 醤油(小麦・大豆) みりん カレー粉 カレールウ(小麦・牛肉・鶏肉・大豆)	
		じゃこちチーズのサラダ	白ごま 三温糖 こめ油	しらす干し チーズ(乳) 糸けずり	きゃべつ きゅうり 人参	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)	揚げ回数②
		大学芋	さつまいも サラダ油 三温糖 水あめ 黒ごま			醤油(小麦・大豆) みりん	豚肉・小麦・大豆・りんご
		一食当たりの栄養価	エネルギー 647 kcal	たんぱく質 23.8 g	脂質 28.2 g	炭水化物 73.2 g	
		14日 (火)	牛乳		牛乳		
		コッペパン	パン(小麦・乳・大豆)				
		ラタトゥイユ	じゃがいも オリーブ油 三温糖	鶏肉 ベーコン(豚肉)	にんにく 玉葱 人参 大根 ピーマン 黄ピーマン なす トマト バジル	ぬちまーす 白ワイン チキンブイオン(鶏肉) ケチャップ こしょう	
		パンプキンスープ【クラッカー添え】	小麦粉 マーガリン(乳・大豆) こめ油 クラッカー(小麦)	あさり 牛乳 生クリーム(乳)	かぼちゃ 玉葱 セロリ	ぬちまーす 白ワイン こしょう チキンブイオン(鶏肉) 豚がら	
		果物			【予定】バナナ 		
		一食当たりの栄養価	エネルギー 807 kcal	たんぱく質 29.3 g	脂質 23.7 g	炭水化物 118 g	
月 沖 縄 復 帰 記 念 日 	15日 (水)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		ひじき炒め	三温糖 こめ油	豚肉 ひじき 大豆 ちきあぎ(大豆) 油揚げ(大豆)	人参 こんにゃく れんこん なら	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) みりん かつお節	
		ゆしどうふ		ゆし豆腐(大豆) アーサ 麦みそ(大豆)	山東菜 ねぎ	かつお節	
		紅芋ごまだんご	紅いも タピオカ粉 もち粉 三温糖 こめ油 白ごま				
		一食当たりの栄養価	エネルギー 789 kcal	たんぱく質 29.5 g	脂質 22.3 g	炭水化物 115 g	

欠食等	日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	その他調味料など	揚げ油
			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		
豚キムチ丼	16日 (木)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		豚キムチ炒め	三温糖 こめ油 でん粉	豚肉 赤みそ(大豆)	にんにく 白菜 人参 玉葱 なら 白菜キムチ(小麦・大豆・りんご・さば)	酒 豆板醤 みりん 醤油(小麦・大豆)	
		梅肉あえ	はちみつ 三温糖		大根 きゅうり 梅肉(大豆・りんご)	ぬちまーす 酢(小麦)	
		タイビーエン 太平燕	緑豆はるさめ	えび いか うずらの卵	人参 白菜 たけのこ きくらげ 絹さや	ぬちまーす 酒 こしょう 薄口しょうゆ(小麦・大豆) みりん チキンブイヨン(鶏肉) 豚がら	
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 676 kcal	たんぱく質 24.9 g	脂質 19.2 g	炭水化物 96.6 g		
	17日 (金)	牛乳		牛乳			
		コーンピラフ	米 こめ油 マーガリン(乳・大豆)	鶏肉	人参 玉葱 コーン ピーマン マッシュルーム	ぬちまーす チキンブイヨン(鶏肉) こしょう	
		オムレツの トマトソースがけ	三温糖 こめ油	オムレツ(卵・大豆・ゼラチン)	玉葱 ピクルス マッシュルーム	ケチャップ デミグラスソース(小麦・鶏肉) ウスターソース(大豆・りんご)	
		彩り野菜炒め	じゃがいも こめ油	ベーコン(豚肉)	にんにく カリフラワー アスパラ 赤ピーマン 黄ピーマン 玉葱	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) こしょう	
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 685 kcal	たんぱく質 23.5 g	脂質 21.6 g	炭水化物 94.8 g	
具中・あ中・高中欠食	20日 (月)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
	セーフアン 菜飯	具材	三温糖	錦糸卵	人参 からし菜 小松菜 椎茸 きくらげ	ぬちまーす 薄口しょうゆ(小麦・大豆) かつお節	
		かけ汁			生姜	ぬちまーす だし昆布 かつお節 薄口しょうゆ(小麦・大豆) みりん 酒	
		ソーキ汁		豚ソーキ 昆布 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	大根 人参 山東菜	かつお節 豚がら	
	チーズ饅頭	小麦粉 バター(乳) 三温糖	卵 クリームチーズ(乳)		ベーキングパウダー バニラエッセンス		
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 711 kcal	たんぱく質 27 g	脂質 26.2 g	炭水化物 88.7 g		
	21日 (火)	牛乳		牛乳			
		ラーメン	ラーメン(小麦・大豆)				
	みそ ラーメン	みそスープ	ごま油	豚肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	にんにく チンゲン菜 長ねぎ もやし コーン たけのこ 生姜	ぬちまーす コチジャン(大豆) 豚がら チキンブイヨン(鶏肉) かつお節	
		ナッツと小魚の 甘がらめ	アーモンド くるみ カシューナッツ 白ごま 三温糖 水あめ	カエリ		醤油(小麦・大豆) みりん	
		ごぼうサラダ	マヨネーズ(卵・大豆・りんご) 白ごま 三温糖	ハム(豚肉・大豆)	ごぼう 人参 きゅうり	醤油(小麦・大豆)	
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 801 kcal	たんぱく質 32.7 g	脂質 35.6 g	炭水化物 83.8 g		
	22日 (水)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		大根の煮つけ	三温糖	豚肉 厚揚げ(大豆) 昆布 ちきあげ(大豆)	大根 人参 こんにゃく いんげん	ぬちまーす 酒 かつお節 醤油(小麦・大豆) みりん	
		さばのレモンソースがけ	こめ油 でん粉 三温糖	さば	玉葱 レモン果汁	酒 醤油(小麦・大豆) みりん ケチャップ ウスターソース(大豆・りんご)	
		しそひじき	白ごま 三温糖	ひじき しらす干し 糸けずり		ゆかり粉 醤油(小麦・大豆) みりん	
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 789 kcal	たんぱく質 38.2 g	脂質 23.6 g	炭水化物 104 g		
	23日 (木)	牛乳		牛乳			
		深川めし	米 こめ油	あさり 豚肉 ひじき	人参 椎茸 あお豆(大豆)	ぬちまーす 薄口しょうゆ(小麦・大豆) かつお節 酒	
		さつま汁	さつまいも じゃがいも こめ油	豚肉 沖縄豆腐(大豆) 麦みそ(大豆)	ごぼう 人参 大根 椎茸 ねぎ	ぬちまーす 豚がら かつお節	
		五目揚げ		五目揚げ(大豆)			
		果物			【予定】チェリー		
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 767 kcal	たんぱく質 35.9 g	脂質 19.3 g	炭水化物 110.1 g		

欠食等	日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	その他調味料など	揚げ油
			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		
24日 (金)	牛乳 フィッシュ サンド	食パン	パン(小麦・乳・大豆)	牛乳	揚げ回数③ 豚肉・小麦・大豆・りんご		
		魚フライ	サラダ油	ホキフライ(小麦・大豆)			
		コールスロー	三温糖 マヨネーズ(卵・大豆・りんご)	チーズ(乳)		コーン きゃべつ きゅうり 人参 ピクルス シークワサー果汁	ぬちまーす 酢(小麦) こしょう
		ポークビーンズ	じゃがいも 三温糖 てん粉 こめ油	ポークビーンズ(小麦・大豆・豚肉) 豚肉 ウィンナー(豚肉) 大豆		人参 玉葱 セロリ マッシュルーム ピーマン	ぬちまーす ケチャップ トマトピューレー こしょう ポークブイオン(豚肉・鶏肉) 豚がら
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 864 kcal	たんぱく質 35.5 g		脂質 33.2 g	炭水化物 104.1 g
27日 (月)	牛乳 たらこスパゲティ 魚のアーモンド焼き ポテトのチーズソテー	たらこスパゲティ	スパゲティ(小麦) オリーブ油 バター(乳)	牛乳	にんにく 玉葱 人参 ピーマン 黄ピーマン しめじ マッシュルーム	ぬちまーす チキンブイオン(鶏肉) 薄口しょうゆ(小麦・大豆)	
		魚のアーモンド焼き	アーモンド マヨネーズ(卵・大豆・りんご)	ホキ 白みそ(大豆)		みりん 酒	
		ポテトのチーズソテー	じゃがいも こめ油	ウィンナー(豚肉) チーズ(乳)	いんげん 玉葱 人参 パセリ	ぬちまーす こしょう チキンブイオン(鶏肉)	
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 579 kcal	たんぱく質 26.6 g	脂質 29.2 g	炭水化物 50.3 g	
		28日 (火)	牛乳 麦ごはん 豚肉の生姜焼き 白菜の柚子あえ ピリ辛みそ汁	麦ごはん	米 麦	牛乳	
豚肉の生姜焼き	三温糖			豚肉	生姜	みりん 酒 醤油(小麦・大豆)	
白菜の柚子あえ	三温糖			鶏ささみ	白菜 大根 小松菜 人参 柚子の皮 シークワサー果汁	酢(小麦) 薄口しょうゆ(小麦・大豆)	
ピリ辛みそ汁	こめ油			豚肉 鶏肉 あわせみそ(大豆) 白みそ(大豆)	にんにく もやし 人参 きゃべつ しめじ 長ねぎ きくらげ	ぬちまーす 豆板醤 酒 かつお節	
一食当たりの栄養価	エネルギー - 678 kcal			たんぱく質 29.3 g	脂質 21.2 g	炭水化物 88.3 g	
29日 (水)	牛乳 揚げパン ミネストローネ シーザーサラダ	揚げパン	パン(小麦・乳・大豆) サラダ油 アーモンド 黒糖 三温糖	牛乳	揚げ回数①		
		ミネストローネ	ABCマカロニ(小麦) こめ油 じゃがいも 三温糖	ベーコン(豚肉) レッドキドニー 白いんげん豆	にんにく 玉葱 人参 大根 きゃべつ セロリ トマト	ぬちまーす ケチャップ チキンブイオン(鶏肉) 豚がら こしょう ウスターソース(大豆・りんご) 醤油(小麦・大豆)	
		シーザーサラダ	三温糖 マヨネーズ(卵・大豆・りんご) クルトン(小麦・乳・大豆)	チーズ(乳) ベーコン(豚肉)	きゃべつ コーン 小松菜 赤ピーマン	ぬちまーす こしょう 特濃酢(小麦)	
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 790 kcal	たんぱく質 26.6 g	脂質 34 g	炭水化物 92.1 g	
		30日 (木)	牛乳 麦ごはん イナムドウチ 人参シリシリー アガラサー	麦ごはん	米 麦	牛乳	
イナムドウチ				豚肉 カステラかまぼこ(卵・大豆) 油揚げ(大豆) 甘口白みそ(大豆)	こんにゃく 椎茸 大根 ねぎ	かつお節 豚がら	
人参シリシリー	こめ油			卵 ツナ	人参 玉葱 もやし	ぬちまーす こしょう 醤油(小麦・大豆) みりん	
アガラサー	黒糖 小麦粉			牛乳		ベーキングパウダー 重曹	
一食当たりの栄養価	エネルギー - 730 kcal			たんぱく質 30.7 g	脂質 17.2 g	炭水化物 109.7 g	
31日 (金)	牛乳 もちきびごはん じゃがいもキムチ バンバンジー 棒棒鶏サラダ チリメンふりかけ	もちきびごはん	米 もちきび	牛乳			
		じゃがいもキムチ	じゃがいも 三温糖 こめ油	豚肉	白菜キムチ(小麦・大豆・りんご・さば) こんにゃく 玉葱 人参 椎茸	みりん 醤油(小麦・大豆) 酒 かつお節	
		バンバンジー 棒棒鶏サラダ	三温糖 白ごま ごま油	鶏ささみ 赤みそ(大豆)	きゃべつ きゅうり 人参 大根	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)	
		チリメンふりかけ	白ごま 三温糖	しらす干し 青のり 糸けずり		ゆかり粉	
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 685 kcal	たんぱく質 27.4 g	脂質 15.5 g	炭水化物 107.1 g	

献立にひとこと・・・ 5/8は語呂合わせて、『ゴーヤーの日』です。給食ではゴーヤー佃煮を提供します。ゴーヤーはビタミンCが豊富。ゴーヤーのビタミンCは熱に強く加熱しても壊れにくい特徴があります。ビタミンCは抗酸化予防(ガン予防)や美容、疲労回復が期待できます。これから暑い時期は夏バテ予防にも効果的です。