

令和4年度

5月給食献立表

福島町学校給食センター

	月	火	水	木	金
献立	2 ごはん 牛乳 すいぎょうざのスープ ほいこうろう あんにと豆腐	3 けんぽう きねんび 憲法記念日	4 みどりのひ	5 こどものひ	6 ただけのこごはん 牛乳 はるいろすましじる あじつきにくだんこ はくさいとほうれんそうのいそあえ
約エネルギー	670kcal 870kcal				610kcal 790kcal
あか	水餃子 豚肉 牛乳				豆腐 肉団子 海苔 牛乳
き	ごはん 油 こま油 杏仁豆腐		小学校(中学年) 中学校		ごはん 麺
みどり	えのき 長ねぎ 人参 メンマ きくらげ キャベツ 玉ねぎ 筍	こんげつ 今月の 平均栄養価	エネルギー 640kcal 830kcal たんぱく質 25.1g 32.6g 脂質 22.3g 29.0g		筍 しめじ 人参 みつば 白菜 ほうれん草
栄養メモ	回鍋肉のキャベツは、免疫力を高めるビタミンCや、止血作用のあるビタミンKなど、様々なビタミン類が豊富に含まれています。				ただけのこは、「旬」と書きます。「旬」とは10日の意味。芽生えて10日以上経つとたくくて食べられなくなるため、「旬内の竹」という意味でこのような漢字になったとされています。
献立	9 ごはん 牛乳 こまつなのみそじる すきやきに はくとう	10 ツイストパン 牛乳 アルファベットマカロニスープ チーズチキンのオープンやき ジャーマンポテト	11 ごはん 牛乳 ふきのみそじる アジフライ(ソース) ちくぜんに	12 カレーうどん 牛乳 うのはなコロケ ハスカップゼリー	13 ごはん 牛乳 ふのりのみそじる シンギスカン パイン
約エネルギー	660kcal 850kcal	640kcal 830kcal	670kcal 870kcal	630kcal 810kcal	660kcal 850kcal
あか	油揚げ 豚肉 味噌 豆腐 牛乳	チーズチキン パーコン 牛乳	生揚げ アジ 鶏肉 牛乳 味噌	豚肉 かまぼこ うの花 牛乳	ふのり 豆腐 味噌 羊肉 牛乳
き	ごはん ジャガ芋 白滝	パン マカロニ ジャガ芋 オリーブ油 バター	ごはん 油 こんにゃく	うどん 油 ゼリー	ごはん 油
みどり	小松菜 えのき 椎茸 玉ねぎ 長ねぎ 人参 白桃	レタス ほうれん草 玉ねぎ 人参 パセリ	ふき しめじ れんこん 筍 人参 こぼろ 椎茸	玉ねぎ 人参 長ねぎ	長ねぎ キャベツ 人参 玉ねぎ 青ピーマン もやし パイン
栄養メモ	甘くておいしい桃の見分け方は、皮の色が濃く、その濃い部分に白い点々がでていれば甘い桃のサインです。	レタスは約95%が水分ですが、ビタミンCやカロテンが豊富に含まれています。手でちぎって食べることで、レタスの細胞を壊さなくて色をおさえることができます。	アジを観察すると、えらから尾びれにかけて伸びる線のようなものがあります。これを「ゼイゴ」と呼び、アジの仲間だけにある特徴です。	ハスカップとは、アヌス種「ハシカブ」= 核の上にたくさんなるものからきています。ハスカップの実は、ブルーベリーに比べ、やわらかく煮れやすいことから、ゼリーのよう加工品として多く使用されています。	パイナップルは、肩を上にしてみた時に、下側の部分が甘いので、肩の部分を下にして逆さまの状態でご覧すると、甘みが全体に行き渡ります。
献立	16 わかめごはん 牛乳 まいただけのみそじる ごもくたまごやき アスパラとぎょうにくの オイスターいため	17 たてわれパン 牛乳 つぶつぶコーンスープ ポイルウィンナー(ケチャップ) ブロッコリーとツナのサラダ	18 ごはん 牛乳 福島こんぶのおいしいもの ぶたにくのみそやき ほうれんそうのごまあえ	19 ミニココアパン 牛乳 しおやさいラーメン あげぎょうざ いちごジャム	20 くろまいごはん 牛乳 ポークカレー コールスローサラダ ふくしんづけ
約エネルギー	650kcal 840kcal	600kcal 780kcal	600kcal 780kcal	710kcal 920kcal	730kcal 940kcal
あか	わかめ 油揚げ 味噌 卵焼き 牛肉 牛乳	ウィンナー ツナ 牛乳	豆腐 昆布 豚肉 味噌 牛乳	豚肉 かまぼこ 餃子 牛乳	豚肉 牛乳 脱脂粉乳 チーズ
き	ごはん 油	パン パター ごま	ごはん 油 ごま	パン ラーメン 油 ジャム	黒米ごはん ジャガ芋 パター 油
みどり	舞茸 長ねぎ アスパラ 玉ねぎ 人参 パプリカ	コーン 玉ねぎ ブロッコリー きゅうり 赤玉ねぎ	えのき 白菜 長ねぎ ほうれん草 もやし 人参	長ねぎ 人参 玉ねぎ ほうれん草 もやし	人参 玉ねぎ りんご にんにく 福神漬 キャベツ きゅうり
栄養メモ	日本の牛肉は、黒毛和牛が主要品種で、和牛の90%以上を占めています。よく聞く松坂牛や米沢牛などがこの品種です。	今日は、ウィンナーをパンに挟めて食べてみましょう。ホットドックの出来上がりです！	ごまに含まれているセサミンという栄養素には、悪玉コレステロールの増加を抑えるはたらきがあります。	いちは、江戸時代の終わりにオランダから伝わり、現在に至るまで徐々に品種改良が重ねられてきました。昔は5〜6月ごろまでしか食べられませんでした。今は1年中食べることが出来ます。	福島町で栽培している黒米は、「きたのむらさき」という品種のお米を使っています。普通にご飯を炊くときに、少量の黒米を入れるだけで紫色のご飯が炊きあがります。
献立	23 ごはん 牛乳 わかたけじる さばのみそに 福島こんぶといいたけのもの	24 しょうパン 牛乳 はるさめスープ チリコンカン りんご スライスチーズ	25 ごはん 牛乳 だいこんのみそじる おやこどん いちごのフル	26 バターロールパン 牛乳 チンゲンサイのスープ アスパラとベーコンの スパゲッティ ミルメーク	27 ごはん 牛乳 ほっけのすりみじる とりのからあげ はくさいのゆずふうみあえ
約エネルギー	630kcal 820kcal	580kcal 750kcal	680kcal 880kcal	620kcal 800kcal	690kcal 890kcal
あか	わかめ 鶏肉 鯖 油揚げ 大豆 昆布 さつま揚げ 牛乳	豚肉 大豆 チーズ	生揚げ わかめ 味噌 鶏肉 なた 卵 牛乳	ベーコン 粉チーズ 牛乳	ほっけ 豆腐 味噌 鶏肉 牛乳
き	ごはん 油	パン 油 春雨 ジャガ芋	ごはん いちごのフル 油	パン スパゲッティ 油 パター ミル メーク	ごはん こんにゃく 油
みどり	長ねぎ 人参 しめじ 椎茸 筍 いんげん 豆	白菜 人参 長ねぎ 玉ねぎ パセリ りんご	大根 人参 玉ねぎ みつば 椎茸	チンゲン菜 長ねぎ しめじ 人参 アス パラ にんにく 玉ねぎ エリンギ	人参 長ねぎ こぼろ 白菜 きゅうり
栄養メモ	鯖の脂肪に多く含まれるEPA(イコサペンタエン酸)とDHA(ドコサヘキサエン酸)は、血液を固まりにくくしたり、固まった血液を溶かして血管が詰まるのを防ぐはたらきがあります。	りんごは、そのまま食べても、お菓子やジュース、りんご酢やジャムなど様々な料理として楽しむことができます。	卵の卵白は、水分とたんぱく質で構成されています。そのたんぱく質は、必須アミノ酸が多く含まれています。	アスパラには、アスパラギン酸というアミノ酸が多く含まれています。アスパラギン酸は、疲労回復に効果的です。	白菜を茹でる場合には、根元の部分から鍋に入れて、葉の薄い部分は時間を置いてから入れると程よい食感で食べることができます。
献立	30 ごはん 牛乳 あぶらあげのみそじる ますのさいきょうやき だいこんのそぼろあんかけ	31 こくとうパン 牛乳 チンゲンサイとにくだんこのスープ てづくりマカロニグラタン レタスとチキンのサラダ	 こんげつ ふくしまちょう しょうさい ～ 今月の福島町の食材 ～     ほっけ しいたけ くろまい こんぶ		
約エネルギー	620kcal 800kcal	610kcal 790kcal			
あか	油揚げ 味噌 ます 鶏肉 牛乳	肉団子 パーコン 生クリーム 粉チーズ 鶏肉 牛乳			
き	ごはん 油	パン 春雨 マカロニ 小麦粉 パン粉			
みどり	えのき 長ねぎ 大根 人参 筍 椎茸	チンゲン菜 人参 長ねぎ しめじ 玉ねぎ レタス 赤ピーマン ブロッコリー			
栄養メモ	大根は、葉のある上の部分は辛みが少なく、程よい硬さがあるので、サラダや炒めものなどの料理にすることがおススメです。根に近い部分は、辛みが強いので、大根おろしや漬物にするとういでしょう。	レタスは、約95%が水分ですが、ビタミンCやカリウムや食物繊維などをバランスよく含んでいます。熱を加えると、しんなりして、カサが減ってたくさん食べることが出来ます。	 5月5日 こどものひ 5月5日のこどものひは、「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」ための国民の祝日です。端午の節句のひでもあります。家族でちまきやかきしわもちを食べてお祝いしましょう。		

※献立は物資の都合上、変更になる場合があります。



5月 食育だより



新学期が始まって、1カ月。そろそろ疲れが出てきている人もいないでしょうか。毎日元気に勉強や運動をするためにも朝ごはんをしっかり食べて、生活リズムを整えましょう。



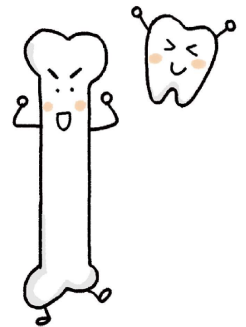
朝ごはんは大切なエネルギー源

- ◆ 朝ごはんは、とても大切なものです。わたしたちは寝ている間もエネルギーを
- ◆ 使っているので、朝起きた時は、エネルギーが少なくなっています。朝ごはんを食
- ◆ べることで、脳と体を目覚めさせて体温が上がり、午前中に勉強したり活動したり
- ◆ するエネルギーを補給することができます。朝ごはんを食べるためには、早起きを
- ◆ して時間にゆとりを持つことが大切です。

朝ごはんを食べる習慣ができている人は、栄養バランスのよい食事を心がけます。普段食べていない人は、何かを食べる習慣をつけることから始めていきましょう。

成長期に大切なカルシウム！

カルシウムは骨や歯のおもな構成成分です。不足すると骨粗しょう症などの原因になります。骨粗しょう症予防には10代のうちに骨量を多くしておくことが大切です、それには子どもの頃から栄養バランスがよく、カルシウムの多い食事をとることが重要です。牛乳や小魚、青菜など、カルシウムの多い食品を積極的に食べましょう。



旬の野菜を食べましょう！

旬とは、野菜などがよくとれて、味のもっともよい時季のことです。同じ野菜でも産地によって気候が違うので旬がわかります。近年は、品種改良や栽培技術の進歩、流通システムの発展により、旬に関係なく、いつでも食べられるようになりました。しかし、旬にとれたものは栄養価が高いといわれています。季節を感じながら積極的にとりましょう。

春・夏が旬の野菜

アスパラガス

グリーンピース

そらまめ

たけのこ

トマト

ピーマン

なす

きゅうり

えだまめ

ゴーヤ