

5月給食予定献立表

にち
日
よ
曜

給食休み

会津美里町学校給食センター

赤 おも からだ
主に体をつくる

緑 おも からだ ちようしよ
主に体の調子を良くする


黄 おも
主にエネルギーになる

栄養価

エネルギー-kcal
たんぱく質 g
脂質 g
塩分 g

小学校 中学校

きよう きゆうしよく
今日の給食につ
がっこうないほうそうしりよ
(学校内放送資料)



日 曜	給食休み	赤		緑		黄		栄養価		学校内放送資料
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学校	中学校	
1月		ごはん・おろしハンバーグ・香り漬け まぜ まぜ まぜ	ぎゅうにゆう	くきたち にんじん かぶの葉	キャベツ かぶ はくさい だいこん オレンジ	こめ じゃがいも		619 25.2 17.6 2.8	786 28.5 18.1 3.1	「くきたち」は、会津の春の訪れを知らせる野菜ともいわれ、厳しい冬を乗りこえるために、糖分をたくさん蓄えているので、他の季節の野菜と比べて甘味が強いのが特徴です。美里産の新鮮なくきたちを使います。おひたしは家でも食べていると思いますので、今日はみそ汁で味わいます。
2火		子どもの日献立 山菜なめこうどん・アスパラのツナあえ かしわもち (会津美里町菓子店)・牛乳	ぎゅうにゆう	アスパラ にんじん	なめこ わらび えのきだけ たけのこ ほししいたけ ねぎ キャベツ	うどん さとう かしわもち (じょうろこ)	マヨネーズ (卵不使用)	681 27.1 22.8 3.1	845 33.4 26.3 3.7	アスパラガスは、種を植えてから3年目ぐらいから本格的に収穫ができるようになります。時間と手間がかかります。収穫のピークには、1日に10cm以上伸びることがあり、1日に2回収穫することもあります。会津美里町で収穫したアスパラです。デザートは、こどもの日の献立にちなんで会津美里町の菓子組合店(3店)の手作り愛情たっぷりかしわもちです。
8月		たけのこごはん・鯖のごまみそ焼き おひたし・葉玉ねぎのみそ汁・牛乳	ぎゅうにゆう	こまつな はたまねぎ にんじん	たけのこ キャベツ だいこん	こめ じゃがいも さとう	ごま あぶら	647 27.7 21.0 2.8	825 33.9 25.2 3.3	旬のたけのこをごはんにして味わいます。たけのこの香りと食感がいいですね。春の魚(鯖)は、ごまみそ焼きにします。会津美里町の葉玉ねぎは、農家の方が前日に収穫してくださった新鮮なもので、栄養価が高く香りがいいのでみそ汁に入れても味がひき立ちます。
9火		五目あんかけめん・中華サラダ フルーツ杏仁・牛乳	ぎゅうにゆう	にんじん	ほししいたけ もやし ねぎ たまねぎ きゅうり もも・あんず・りんご	ちゅうかめん はるさめ かたくりこ さとう	ごま ごまあぶら	616 28 15.4 2.3	790 36.9 18.0 2.7	あんかけ料理は、素材の旨味や栄養を閉じ込めておいしさがアップし、また、冷めにくいという利点があります。料理の仕上げに水でといた片栗粉を流し入れて加熱します。あんかけめんは、あんがめんからんでおいしく食べられます。フルーツ杏仁は牛乳のかわりに豆乳を使っています。
10水		ごはん・わかめふりかけ・サクッとあじフライ おひたし・みそ汁・牛乳	ぎゅうにゆう	こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ ねぎ	こめ こむぎこ パンこ じゃがいも	あぶら	654 27.5 18.7 2.4	802 31.1 19.4 2.7	「あじ」は、味がいいので名付けられたという説があります。血液をサラサラにするEPAや記憶力をアップさせるDHAが多くふくまれています。あじは、一年を通じて出荷していますが、最もおいしいのは、産卵前の初夏から夏(5月~8月)です。今日はサクッと食感のあじフライです。
11木	新鶴小 4・5年	麦若菜飯・鶏肉のマスタード焼き 浅漬け・みそ汁・牛乳	ぎゅうにゆう	にんじん	はくさい たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ むぎ	ごま マヨネーズ (卵不使用)	626 30.7 21.9 3.0	785 36.4 25.4 3.5	マスタードは、からしに酢や様々な香辛料をまぜた調味料です。肉の下味(くさみぬき)に使ったり、ウインナーなどにつけて食べたりします。今日は鶏肉に使用しましたが、魚にもよく合います。ごはんのおかずにはぴったりです。
12金	新鶴小 4・5年	セルフハムカツサンド(食パン・ハムカツ) キャベツのサラダ・コンソメスープ アセロラゼリー・牛乳	ぎゅうにゆう	にんじん	キャベツ はくさい きゅうり たまねぎ アセロラ	しよパン パンこ じゃがいも さとう ゼリー	あぶら	667 23.8 21.6 3.6	814 28.8 25.0 4.1	本日5月12日はアセロラの日です。ビタミンCが豊富なアセロラの認知度を高めることを目的とし、沖縄県本部町(もとぶちょう)で1999年に制定されました。5月12日が初出荷でした。現代病である「ストレス」の緩和にビタミンCが期待されています。環境の変化によってストレスがたまりやすい4~5月は特にビタミンCの摂取が必要です。
15月	高田小 本郷小 本郷中	ごはん・さばのみそ煮・大根のカレー金平 わらび汁・牛乳	ぎゅうにゆう	にんじん	だいこん こんにゃく わらび ねぎ ほししいたけ はくさい	こめ さとう	あぶら	653 30.7 21.4 2.1	783 33.9 22.8 2.4	大根をカレー風味のきんぴらにします。きんぴらの旨味をひきだす「さつまあげ」は、スケトウダラなどの白身魚のすり身を油で揚げたもので、関西地方では天ぷら、鹿児島ではつけ揚げとよばれるそうです。今日のような炒め物や煮物、おでんなどに使います。わらびのみそ汁は春を感じますね。
16火	高田中 本郷中 新鶴中	いかのトマトスパゲティ・イタリアンサラダ 手作り夏みかんゼリー・牛乳	ぎゅうにゆう	にんじん トマト缶	きゅうり コーン キャベツ たまねぎ マッシュルーム なつみかん缶	スパゲティ さとう こめこ ゼリーのもと	あぶら	630 25.4 16.5 2.4		いかが入ったトマトスパゲティは、トマトの酸味を和らげるための工夫として生クリームを仕上げに少し入れています。サラダに入るきゅうりは今日から会津美里町でとれたものです。シロップ漬けにした夏みかん(缶)を入れた手作りゼリーは、甘みと酸味のバランスがよく暑い時期にぴったりです。
17水	高田中 本郷中 新鶴中	ごはん・ちくわの黄金揚げ・塩麹漬け みそ汁・オレンジ・牛乳	ぎゅうにゆう	にんじん	きゅうり だいこん キャベツ ねぎ オレンジ	こめ てんぷらこ じゃがいも こめこうじ	あぶら	629 23.8 16.2 1.3		きゅうりは、会津美里産でJA会津さんから納めます。春はハウスで育て、夏は露地栽培します。10月まで味わうことができます。きゅうりのカリウムは、体内の余分な塩分(ナトリウム)を出したり、むくみやほてりをとってくれます。発酵食品の麹(こうじ)は免疫力をアップさせてくれます。

5月給食予定献立表

日 曜	給食休み	会津美里町学校給食センター	赤 おもからだ 主に体をつくる		緑 おもからだ 主に体の調子を良くする		黄 おもからだ 主にエネルギーになる		栄養価		今日の給食について (学校内放送資料)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギーkcal	たんぱく質g		脂質g
18	木	高田中	肉 魚 卵 豆	牛乳 小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	種実類・油脂類	小学校	中学校	679 860 23.4 28.7 26.3 31.2 3.6 3.9	かみごたえのある厚揚げは、良質なたんぱく質や骨を丈夫にするカルシウムが豊富です。小沢豆腐店の田楽用の厚揚げを特注し、みそをぬってチーズをのせて焼きます。のっぺい汁は、新潟県の郷土料理として知られていますが、奈良県、鳥根県、熊本県など全国各地で昔から伝わる料理です。新潟県は里芋で自然にとろみをつけますが、他の地域はかたくりこやくず粉を入れてとろみをだします。
19	金	高田中 2年	トンカツ (ぶたにく) ツナ(まぐる) ポークウインナー	ぎゅうにゅう	アスパラ にんじん	キャベツ はくさい たまねぎ たけのこ	パンズパン さとう	あぶら マヨネーズ (卵不使用)			647 833 23.2 29.6 29.3 36.4 3.2 3.9	食育の日(毎月19日)は、全国の郷土料理や外国料理、会津美里町の農産物を使った献立です。会津で有名なソースカツをパンズパンにセルフではさんで食べるカツサンドパンです。何種類もの調味料やスパイスをブレンドした給食センターオリジナルのソースをつけます。会津美里産アスパラは、新鮮な中で甘みと旨味、栄養価が高い優れた食材です。ハウスや露地栽培で新鮮なものが10月まで食べられます。
22	月	宮川小 新鶴小	ごはん・ほっけの昆布しょうゆ干し焼き ひじきの煮物・みそ汁・オレンジ・牛乳	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	だいこん ねぎ えだまめ キャベツ ほししいたけ オレンジ	ごめ じゃがいも さとう	あぶら			628 800 28.8 34.8 16.9 19.1 2.7 3.3	漢字で、「魚へん」に「花」と書く「ホッケ」は、泳いでいる姿が花のように美しいといわれています。骨を丈夫にするカルシウムが魚の中でもトップクラスで、学習効果を高める脂質(DHA)が豊富なので、成長期のみなさんに適した食材です。
23	火		ちゃんこうどん・小魚 切り干し大根とさきいかのサラダ・牛乳	ぎゅうにゅう ごさかな	にんじん	キャベツ きりしまだいこん はくさい ほししいたけ ねぎ	うどん さとう	マヨネーズ (卵不使用)			628 817 28.1 38.2 24.8 28.8 3.2 4.0	ちゃんこの語源は、「ちゃん」が中国のことで、「こ」が鍋(中国語)のことで、長崎で大きな中華鍋を「ちゃんこ」と呼んでいて、長崎の力士がその鍋料理を「ちゃんこ」と呼んで食べていたことから、ちゃんこなべが力士の料理で広まった説があります。ちゃんこは、具だくさんの栄養たっぷり料理です。
24	水		キムタクごはん・春巻き・もやしのナムル ねぎ塩スープ・牛乳	ぎゅうにゅう わかめ	ごまつな にんじん	キャベツ ねぎ はくさい もやし はくさいキムチ たくあん	ごめ さとう	ごま ごまあぶら			687 817 18.8 21.8 27.5 28.7 3.3 3.7	キムチとたくあんのまぜごはん「キムタクごはん」は、ピリツとした辛み成分が食欲を増してくれます。辛み成分(カプサイシン)は、脂肪を燃焼させて体を温め、免疫力をアップさせたり、肥満予防も期待できます。
25	木		チキンカレー(麦ごはん)・福神漬け・牛乳 キャベツとツナのサラダ・いちごのジュレ	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん	キャベツ しょうが たまねぎ ふくじんげ にんにく りんご いちご果肉	ごめ むぎ じゃがいも カレーウ (こむぎ) ジュレ	あぶら			686 843 21.9 25.9 17 18.9 3.4 3.7	見た目が似ているゼリーとジュレは、どちらも同じものをさしています。ジュレはフランス語で、ゼリーは英語です。「凍らせた」という意味なので、ジェラード(イタリア語)も同じです。いちごの果肉たっぷりのジュレです。
26	金		コッペパン・夏みかんジャム・フレンチサラダ・牛乳 レンコンのはさみ焼き(2こ)・ミネストローネスープ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト缶	きゅうり キャベツ たまねぎ レンコン にんにく えだまめ なつみかん	コッペパン マカロニ パンこ じゃがいも ジャム	オリーブオイル			646 802 22.5 27.9 22 26.4 2.9 3.7	食べ物を食べても、体の中で消化できない成分のことを「食物せんい」といいます。余分なコレステロールやガンを起こす物質を食物せんいが吸い取って体の外に出す働きをしてくれます。今日のレンコンなどの野菜の他に、麦や豆、きのこ、海藻などに多くふくまれています。
29	月		ごはん・赤魚のみそマヨ焼き・ゆかりあえ 新玉ねぎのみそ汁・牛乳	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん	キャベツ たまねぎ だいこん つきごんにゃく	ごめ	マヨネーズ (卵不使用)			610 792 25.9 31.2 21 23.9 2.4 2.8	赤魚(あかうお)は、総称で体が赤い魚のことです。旬は、輸入物は春4月から6月で、国産は秋から冬です。今日はみそマヨ焼きです。新玉ねぎのみそ汁は甘みと旨味を味わえるみそ汁です。新玉ねぎは辛味が少ないのでスライスにしてサラダに入れたり、かつおぶしをかけて食べるとおいしいです。
30	火		みそラーメン・中華ごまサラダ ヨーグルト・牛乳	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん にら	キャベツ きゅうり もやし にんにく たまねぎ ねぎ しょうが	ちゅうかめん さとう	ごまあぶら ごまドレッシング			640 817 30.6 38.1 19 21.5 3.8 4.1	春が旬のにはら、目の働きを助けたり、肌の調子をよくしてくれるビタミンAが多くふくまれています。にはら特有の香り成分には、食欲を増進させる働きや、血液をサラサラにする効果があります。中華料理にも和食にも合うので、おいしい時期に味わいたいですね。今日からキャベツは会津美里町産です。
31	水	happy birthday	5月お誕生献立 キャロットライス・ひじきと枝豆の豆腐カツ・牛乳 ブロッコリーサラダ・コンソメスープ・バナナケーキ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ブロッコリー	キャベツ えだまめ たまねぎ はくさい バナナ果肉	ごめ パンこ バナナケーキ (こめこ)	あぶら マヨネーズ (卵不使用)			677 864 19.8 24.7 24.9 30.8 2.9 3.6	5月生まれのみなさんおめでとうございます。新しい学年になって、1か月以上がたちましたが、給食に少しずつ慣れてきたでしょうか。にがてなのある時もまず一口は挑戦してみましょ。バナナケーキは乳卵小麦めきの米粉と豆乳で作られているので、アレルギーがある人もみんなと一緒にのものを安心して食べられます。

※ 材料の都合により、献立が変更になる場合があります。

※ 太字の食材は、会津美里町産の使用予定のものです。