

# 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	
ぐん 1群	ぐん 2群	ぐん 3群	ぐん 4群	ぐん 5群	ぐん 6群	エネルギー-kcal	たんぱく質-g
肉 魚 卵 豆	牛乳 小魚 海	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	脂質-g	塩分-g
						小学校	中学校

きょう きょうしゅく  
**今日の給食について**  
がっこうないほうそうしりょう  
**(学校内放送資料)**

1	水	子どもの日献立 ひじきご飯・鯉の竜田揚げ・おひたし・牛乳 五月汁・かしわもち (会津美里町菓子店)	かつお とりひきにく あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ ひじき	こまつな にんじん きぬさや	たけのこ ごぼう キャベツ ほししいたけ	こめ かたくりこ かしわもち (じょうしんこ)	あぶら	655 818 30.6 34.9 18.7 21.5 2.6 3.0	会津美里町の菓子組合店さんの手作り愛情たっぷりのかしわもちです。小林開花堂さん(高田小・高田中・新鶴中・本郷学園1~6年)、吉原製菓店さん(宮川小・新鶴小・本郷学園7~9年)が作っていただきました。かしわの木は、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えないように」という願いを込めてかしわもちを食べるようになりました。
2	木	チキンカレー・福神漬・アスパラとツナのサラダ ジュシーフルーツ(河内晩柑)・牛乳	とりにく ツナ(まぐろ)	ぎゅうにゅう	アスパラ にんじん	キャベツ しょうが たまねぎ ふくじんづけ にんにく りんご ジュシーフルーツ	こめ むぎ じゃがいも カレールウ (こむぎ)	あぶら マヨネーズ (卵不使用)	678 855 22.6 25.6 20.6 24.2 2.7 3.4	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は、新鮮なだけでなく旨味、栄養価が高いです。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。
7	火	五目いかあんかけめん・中華サラダ フルーツ杏仁・牛乳	ぶたにく ちくわ いか ロースハム あんにく(豆乳)	ぎゅうにゅう	にんじん	ほししいたけ もやし キャベツ たまねぎ きゅうり ねぎ 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	626 803 29.2 38.6 15.5 18.2 1.9 2.4	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。
8	水	ご飯・ますの塩焼き・筑前煮 みそ汁・オレンジ・牛乳	ます とりにく さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん にら	だいこん たけのこ こんにゃく ほししいたけ オレンジ	こめ さとう	あぶら	642 857 34.1 45.1 17.5 22.8 2.0 2.5	筑前煮(ちくぜんこ)は、鶏肉や干しいたけの旨味がきいたごはんが進む人気のおかずです。こんにゃくや野菜もたくさん入って食物せんいやビタミンも豊富な栄養満点のおかずです。筑前煮は、福岡県筑前地方の郷土料理です。鶏肉や野菜を油で炒め、しょうゆとさとうで甘辛く煮た料理です。
9	木	麦かおりご飯・若竹信田煮・塩麴あえ 葉玉ねぎ汁(中)バナナ・牛乳	とりひきにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こまつな はたまねぎ にんじん	キャベツ だいこん たけのこ 中)バナナ	こめ むぎ じゃがいも こめこうじ さとう		601 801 21.6 27.0 16.2 18.9 2.5 2.9	油揚げを使った料理に「信田(しのだ)」とつけるのは、大阪和泉市 信田の森にすんでいた白きつねの伝説と油揚げがきつねの好物だったことから由来します。今日は中に鶏のひき肉とたけのこが入っています。美里町の葉玉ねぎは、農家の方が当日の朝に収穫して下さった新鮮なもので、栄養価が高く香りがいいです。
10	金	食パン・苺ジャム・かぼちゃと竹輪のツナ焼き わかめサラダ・ベジタブルスープ・牛乳	ちくわ ツナ(まぐろ) ウインナー	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん かぼちゃ ブロッコリー	キャベツ はくさい たまねぎ コーン	しょくパン いちごジャム	マヨネーズ (卵不使用)	629 791 23.9 29.9 22.6 27.5 3.1 3.8	かぼちゃとちくわをツナマヨネーズでさっくりあえて香ばしく焼いたツナ焼きは、かぼちゃをたくさん食べることができる料理です。パンにもごはんににもよく合います。食パンにはさんでもおいしいです。野菜たっぷりのベジタブルスープは、ウインナーの旨味が野菜の甘みとおいしさをひきたててくれます。
13	高田中 新鶴中	ご飯・さばのみそ煮・大根きんぴら 新玉ねぎのみそ汁・河内晩柑・牛乳	さば さつまあげ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん ほししいたけ えのきだけ たまねぎ ねぎ かわちばんかん	こめ さとう	あぶら	671 811 31.0 34.9 21.1 22.7 1.9 2.4	大根のきんぴらの旨味をひきたす「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、鹿児島ではつり揚げとよばれます。旬の愛媛産の河内晩柑(かわちばんかん)は、ジュシーフルーツともいいます。グレープフルーツに見た目も味も似ていますが、苦みが少なく果汁たっぷりでビタミンCの宝庫です。
14	高田中 新鶴中	なめこうどん・もちいなり 香りあえ・牛乳	ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	なめこ ほししいたけ ねぎ きゅうり キャベツ	うどん もち さとう		667 808 26.3 32.0 17.9 19.3 2.1 2.5	なめこは、食物せんいが豊富で特に水にとけないβ(ベーター)グルカンが、腸でふくらんでぜん動運動を活発にするため、腸内環境の改善や便秘予防に効果があります。免疫を高める働きにもすぐれていて、アレルギー体質の人は積極的に食べてほしい食べ物です。もちいなりはうどんの汁に入れて、つまらないようによくかんで食べましょう。
15	高田中 新鶴中	わかめご飯・春巻き・もやしのナムル 肉ワンタンスープ・牛乳	はるまき にくワンタン (ぶたひきにく) ナルト	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	キャベツ もやし はくさい たまねぎ きくらげ	こめ ワンタン はるまきの皮 (こむぎ) さとう	ごま ごまあぶら	677 822 21.9 27.1 23.6 27.2 3.2 3.7	立春の頃に新芽を出した野菜を具材として巻いて作っていたことが由来で、「春巻き」と呼ばれるようになりました。春野菜を巻いたものを食べて、新春を祝い、無病息災を願ったといわれています。バリバリに揚げて食感も良く、ごはんが進みますね。
16	高田中 新鶴中	い歯の日献立(カミカミ献立) 七穀米ご飯・いわしのごまみそ煮・牛乳 するめカミカミあえ・食べる煮干し入りきつね汁	いわし するめ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう かえりにほし	にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ ほししいたけ	こめ むぎ もちきび はつがげんまい くろまい アマランサス じゃがいも	すりごま マヨネーズ (卵不使用)	681 836 31.4 36.0 21.5 27.4 2.3 2.6	いい歯の日は、かみごたえのある食べ物やカルシウムが多くふくまれる食べ物、骨ごと食べられる魚などを使った献立です。今日は雑穀(ざっこく)やいわしの骨ごとの煮付け、するめ、かえりにほしです。給食の準備を早くして、ゆっくりに食べる時間があるとよくかんで食べられますね。かむことで唾液(だえき)がよくでて、むし歯予防になり、消化も助けます。

# 5月給食予定献立表

日 曜日	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 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	たんぱく質g	エネルギーkcal	
			肉 魚 卵 豆	牛乳 小魚 海	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	脂質g	塩分g	
17	高田中 (2年) 本郷学園 (1~9年)	パインパン・オムレツ・パンプキンサラダ キャベツのスープ・牛乳	オムレツ (たまご) ツナ(まぐろ) ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー かぼちゃ	キャベツ たまねぎ たけのこ パイン果肉	コッペパン さとう	マヨネーズ (卵不使用)	659	817	煮物が定番のかぼちゃですが、サラダにすると夏でも冷やしておいしく食べられます。角切りにしたかぼちゃを茹でるかレンジで加熱し、ツナ缶(袋)を少し入れてマヨネーズであえます。にんじんや枝豆、きゅうりを加えると彩りや栄養価、食感がよくなります。カロテン(ビタミンA)が豊富で免疫力がアップし、病気予防効果が期待できます。
20	高田小 宮川小 新鶴小	ご飯・ちくわの磯辺揚げ・塩麹漬け 沢煮椀・中)チーズ・牛乳	ちくわ ぶたにく	ぎゅうにゅう 中)チーズ	にんじん	きゅうり キャベツ だいこん ねぎ ごぼう たけのこ ほししいたけ	ごめ こむぎこ ごめこうじ	あぶら	648	870	今日から、きゅうりは会津美里産です。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、病気に負けない力をつけてくれます。
21	火	カレーうどん・大根サラダ マチエドニア・牛乳	ぶたにく あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり ねぎ だいこん たまねぎ えだまめ みかん缶 ほししいたけ もも缶 ブルーベリーりんご缶 さくらんぼ果汁	ごめ さとう カレーウ (こむぎ) サイダー	ごまあぶら あぶら	658	786	昨年夏に実施した「シェフズランチ」のデザート「マチエドニア」は、ゼリーやアロエ、ブルーベリーと季節のフルーツが入ったフルーツポンチです。カレーうどんの食後のデザートにぴったりです。ブルーベリーの紫色の「アントシアニン色素」は、目の健康や体の老化防止に効果を発揮します。
22	水 食育の日	食育の日献立(韓国料理) チャプチェ丼・韓国風チヂミ・マンドウクク アセロラゼリー・牛乳	ぶたにく ナルト	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ピーマン パプリカ チンゲンサイ	もやし たけのこ きくらげ はくさい はくさいキムチ たまねぎ メンマ ねぎ アセロラ果汁	ごめ チヂミ(ごめこ) かたくくり はるさめ ゼリー	ごまあぶら	666	845	チャプチェは、春雨や野菜、きのこ、肉を細切りにして炒めた韓国料理で、漢字で「雑菜」と書き、野菜を混ぜ合わせるという意味です。ぎょうざのスープのことを韓国では「マンドウクク」といいます。丸い形が特徴のマンドウには、「福を包む」という意味があります。デザートは、5月12日のアセロラの日にちなんでビタミンCが豊富なアセロラのゼリーです。
23	木	麦ご飯・鶏肉の黄金焼き・切昆布の煮物 にら汁・牛乳	とりにく あぶらあげ ちくわ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん にら	だいこん ほししいたけ えだまめ ねぎ	ごめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら マヨネーズ (卵不使用)	649	840	春が旬のにらは、目の働きを助けたり、肌の調子をよくてくれるビタミンAが多く含まれています。に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。
24	金	コッペパン・みかんジャム・あじフリッター(2こ) ポテトサラダ・ジュリアンスープ・牛乳	あじ ロースハム ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ たけのこ コーン	コッペパン みかんジャム じゃがいも フリッター (こむぎ)	あぶら マヨネーズ (卵不使用)	679	852	「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が多く含まれています。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。旬の新じゃがいものサラダも味わいましょう。
27	月	ご飯・ほっけの昆布干し焼き・けんちん汁 茎わかめの和風あえ・オレンジ・牛乳	ほっけ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう くわかめ	にんじん	キャベツ だいこん ねぎ こんにゃく ほししいたけ ごぼう オレンジ	ごめ さといも	ごまあぶら マヨネーズ (卵不使用)	633	827	漢字で、「魚へん」に「花」と書く「ほっけ」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。昆布の旨味が効いて、ごはんが進みますね。
28	火	麻婆ラーメン・彩りナムル きなこ白玉(小3こ・中4こ)・牛乳	ぶたひきにく きなこ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん にら パプリカ	キャベツ たまねぎ だいこん えだまめ にんにく しょうが	ちゅうかめん だんご(ごめ こ・しらたまこ) さとう	ごま ごまあぶら	656	835	ピリッと辛い麻婆(マーボー)ラーメンです。とうがらしの辛さのもとである「カプサイシン」は、食欲増進、疲労回復、血流の改善、抗酸化作用、脂肪燃焼による肥満予防など様々な効果が期待されています。食欲が落ちやすい暑い夏にぴったりの料理です。小学校は辛さをひかえめにしました。
29	水 happy birthday	5月お誕生献立 チキンライス・フレンチサラダ 新じゃがポトフ・毎のスティックケーキ・牛乳	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー かぶの葉	キャベツ たまねぎ こんにゃく かぶ コーン マッシュルーム いちご果肉	ごめ じゃがいも ケーキ (ごめこ)	大豆バター (だいたず・あ ぶら)	673	842	5月生まれのみなさん!お誕生日おめでとうございます。チキンライスのバターは、大豆からできているので乳アレルギーの人も食べられます。いちごケーキも米粉と豆乳で作られているので、乳小麦粉の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。お祝いで楽しいいただきますよ。
30	木 高田小 (6年) 新鶴小 (4・5年)	麦ご飯・赤魚のみそマヨ焼き・磯香あえ 新玉ねぎ汁・牛乳	あかうお ちくわ とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	ごまつな にんじん	キャベツ たまねぎ えのきだけ ねぎ	ごめ むぎ	マヨネーズ (卵不使用)	653	825	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。今日のみそマヨ焼きです。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てもおいしいです。
31	金 高田小 (1~3・6年) 本郷学園 (1~5年) 新鶴小 (4・5年)	セルフハムカツサンド(食パン・ハムカツ) 海藻サラダ・コンソメスープ・牛乳	ロースハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり こんにゃく たまねぎ	しょくパン パンこ じゃがいも さとう	あぶら	677	818	食パンに、ハムカツをはさんで食べましょう。わかめは、カリウム、カルシウム、マグネシウムなどのミネラルが多く含まれています。体内の水分を保持したり、血圧を下げたり、骨や歯の材料になったり、筋肉を収縮させたりします。また、体内の酵素を活性化させ、摂取した栄養素からエネルギーを作り出すなどの働きもするとても優秀な食品です。



※ 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。