5月給食予定献立表

日曜	給食休みその他	会津美里町学校給食センター	赤 主に体をつくる 1群 肉魚卵豆	2群 牛乳小魚海	緑 主に体の調子を良くする 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	黄 主にエネルギーになる 5群 穀類・いも類・砂糖	6群 種実類・油脂類	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	今日の給食について（学校内放送資料）
1 木		**子どもの日献立** 麦かおりご飯・鰹の竜田揚げ・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 **とうふ** あずき	ぎゅうにゅう わかめ	**くきたち** にんじん きぬさや	たけのこ キャベツ ほししいたけ	**こめ** むぎ かたくりこ **かしわもち** （じょうしんこ）	あぶら	655 29.6 14.3 2.5	800 35.8 16.1 2.9	会津美里町の菓子組合（かしくみあい）のお店の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・新鶴小・給食センター）、吉原製菓店さん（宮川小・新鶴中・本郷学園1～9年）が作ってくださいました。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（た）えないように」というねがいをこめてかしわもちを食べます。
2 金		食パン・ブラック＆ホワイトチョコ・キャベツサラダ ウインナーとポテトのグリル・コンソメスープ・牛乳	ポークウインナー ツナ（まぐろ）	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ パセリ きゅうり たまねぎ はくさい コーン	しょくパン じゃがいも チョコレート	マヨネーズ （卵不使用）	652 21.8 22.5 2.2	852 29.0 28.5 2.5	ブラック＆ホワイトチョコ（パキッテ）はリクエストが多かったです。食パンにじょうずにぬって食べましょう。パンの日は、おなかがすかないようにじゃがいもなど腹持ちのいいものを組み合わせるように工夫（くふう）しています。カルシウムが多い牛乳、食物せんいやビタミンが多いスープもしっかり食べてほしいと思います。
7 水		ご飯・鰆の塩麹焼き・筑前煮 にらのみそ汁・河内晩柑・牛乳	さわら とりにく さつまあげ **とうふ みそ**	ぎゅうにゅう	にんじん にら	だいこん ねぎ たけのこ **こんにゃく** ほししいたけ かわちばんかん	**こめ** こめこうじ さとう	あぶら	613 32.3 17.3 2.1	780 39.5 20.2 2.4	筑前煮（ちくぜんに）は、とり肉やほししいたけのうまみがきいた、ごはんが進む人気のおかずです。こんにゃくや野菜（やさい）もたくさん入って食物せんいやビタミンもほうふな栄養満点（えいようまんてん）のおかずです。筑前煮は、福岡県筑前（ふくおかけんちくぜん）地方の郷土料理（きょうどりょうり）です。
8 木		ポークカレー（麦ご飯）・大根とアスパラのサラダ 福神漬・レモンヨーグルト・牛乳	ぶたにく ツナ（まぐろ）	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	**アスパラ** にんじん	だいこん たまねぎ しょうが ふくじんづけ にんにく りんご	**こめ** むぎ じゃがいも カレールウ （こむぎ）	あぶら ごまあぶら	679 21.4 18.3 2.9	841 27.1 20.6 3.5	アスパラガスは、種（たね）をうえてから3年目ぐらいから本格的に収穫（しゅうかく）ができるようになります。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（しんせん）なので甘みと栄養価（えいようか）が高いです。ハウスや路地栽培（ろじさいばい）で10月まで食べられます。
9 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）	674 23.5 23.7 2.5	826 29.0 29.7 2.9	「あじ」は、味がいいので名づけられた説（せつ）があります。血液（けつえき）をサラサラにするEPAや記憶力（きおくりょく）をアップさせるDHAが多くふくまれています。あじは、一年を通じてでまわっていますが、最もおいしいのは、産卵前（さんらんまえ）の初夏から夏（5月～8月）です。旬（しゅん）のかごしま産の新じゃがいものサラダも味わいましょう。
12 月	**本郷学園（1～9年）**	ゆかりご飯・若竹信田煮・葉玉ねぎ汁 キャベツとかぶの浅漬け・牛乳	とりひきにく あぶらあげ **みそ**	ぎゅうにゅう	**はたまねぎ** にんじん かぶの葉	きゅうり キャベツ かぶ だいこん たけのこ	**こめ** じゃがいも さとう		628 21.6 17.5 2.8	768 26.9 18.0 3.1	油あげを使った料理（りょうり）に「信田（しのだ）」とつけるのは、大阪和泉市 信田（おおさかいずみしのだ）の森にすんでいた白きつねの伝説（でんせつ）と油あげがきつねの好物だったことから由来します。今日は中に鶏ひき肉とたけのこが入っています。葉玉ねぎは、農家（のうか）の方が当日の朝に収穫してくださった新鮮（しんせん）なものです。
13 火	**高田中 本郷学園（7～9年） 新鶴中**	スタミナみそラーメン・中華サラダ りんごゼリー・牛乳	ぶたにく ロースハム **みそ**	ぎゅうにゅう	にんじん にら パプリカ	キャベツ メンマ たまねぎ もやし きくらげ にんにく きゅうり しょうが りんご果肉	ちゅうかめん はるさめ さとう ゼリー	ごま ごまあぶら	626 26.4 17.8 3.1	786 32.8 20.0 3.7	疲れをとるビタミンB1の多い豚肉を豆板醤（とうばんじゃん）とにんにく、しょうがと一緒に炒めて、にらや野菜をたっぷり入れたスタミナがつくみそラーメンです。とうがらしの辛さのもとである「カプサイシン」は、脂肪燃焼（しぼうねんしょう）による肥満予防効果（ひまんよぼうこうか）が期待（きたい）できます。デザートは、福島県産のりんごを使い、給食用に開発（かいはつ）された、ストレスをとりのぞくビタミンCたっぷりのゼリーです。
14 水	**高田中 本郷学園（7～9年） 新鶴中**	ご飯・白身魚のみそマヨ焼き・塩麹あえ 肉じゃが・牛乳	ぶたにく メルルーサ **みそ**	ぎゅうにゅう	にんじん グリンピース	**キャベツ** **いとこんにゃく** だいこん たまねぎ	**こめ** こめこうじ じゃがいも さとう	マヨネーズ （卵不使用）	678 24.4 21.7 1.9	848 29.3 24.9 2.3	みそを少しまぜたマヨネーズを白身（しろみ）の魚にぬり、オーブンできつね色に香ばしく焼きます。ごはんが進む給食の魚の人気メニューです。魚のにがてな人もおいしく食べられるようです。じゃがいものビタミンCは熱に強いので、果物（くだもの）に負けないくらいの栄養（えいよう）がとれます！
15 木	**高田中 本郷学園（7～9年） 新鶴中**	麦若菜ご飯・鶏肉の黄金焼き・切昆布の煮物 にら汁・甘夏サイダーポンチ・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 もやし ほししいたけ えだまめ りんご缶 もも缶 なつみかん缶	**こめ** むぎ さとう ぶどうゼリー	あぶら マヨネーズ （卵不使用）	655 31.6 17.9 2.2	813 37.6 19.8 2.5	春が旬（しゅん）のにらは、目の働きを助けたり、肌の調子（ちょうし）をよくしてくれるビタミンAが多くふくまれています。にら特有の香り成分には、食欲（しょくよく）を増進（ぞうしん）させる働きや、血液をサラサラにする効果（こうか）があります。中華料理（ちゅうかりょうり）にも和食にも合うので、おいしい時期（じき）に味わいたいですね。
16 金		**いい歯の日献立**（**カミカミ献立**） クロワッサン・オムレツ・切り干し大根とさきいかの サラダ・ごぼうときのこのスープ・牛乳	たまご さきいか	ぎゅうにゅう	**アスパラ** にんじん	**キャベツ** きりぼしだいこん ごぼう しめじ はくさい ほししいたけ	クロワッサン	マヨネーズ （卵不使用）	633 23.4 21.7 2.5	796 29.3 27.6 3.0	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を使ったこんだてです。今日はきりぼし大根、さきいか、アスパラ、ごぼう、しいたけ、しめじです。給食の準備（じゅんび）を早くして、ゆっくり食べる時間がとれるとよくかんで食べられますね。かむことで唾液（だえき）がでて、むし歯予防になります。クロワッサンもおたのしみに！

5月給食予定献立表

会津美里町学校給食センター

日曜	給食休みその他		赤 主に体をつくる 1群 肉 魚 卵 豆	赤 主に体をつくる 2群 牛乳 小魚 海	緑 主に体の調子を良くする 3群 緑 黄 色 野菜	緑 主に体の調子を良くする 4群 その他の野菜・果物	黄 主にエネルギーになる 5群 穀類・いも類・砂糖	黄 主にエネルギーになる 6群 種実類・油脂類	栄養価 エネルギーkcal	栄養価 たんぱく質 g	栄養価 脂質 g	栄養価 塩分g	小学校	中学校
19 月	高田小 新鶴小	ご飯・ほっけの昆布干し焼き・新玉ねぎ汁 ひじきの煮物・河内晩柑・牛乳	ほっけ あぶらあげ さつまあげ **みそ**	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	たまねぎ ねぎ ほししいたけ えのきだけ えだまめ かわちばんかん	**こめ** じゃがいも	あぶら	613 28.5 16.9 2.5				782 33.8 18.9 2.9	
20 火	食育の日	**食育の日献立** 美里いっぱいちゃんこうどん・笹だんご 美里産アスパラとツナのサラダ・牛乳	とりにく ちくわ **あぶらあげ** ツナ（まぐろ） あずき	ぎゅうにゅう	にんじん **アスパラ**	**キャベツ** **きゅうり** はくさい ねぎ **いとこんにゃく** ほししいたけ	うどん さとう ささだんご （じょうしんこ もちごめこ）	ごまあぶら	643 28.6 21.6 2.2				836 36.5 24.7 2.5	
21 水	happy birthday	**5月お誕生献立** カレーピラフ・彩り野菜の肉団子（2こ）・牛乳 フレンチサラダ・コンソメスープ・パインクレープ	とりにく ポークウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ たけのこ マッシュルーム **キャベツ** はくさい にんにく ごぼう パイン果肉	**こめ** クレープ （こめこ）	豆乳バター （だいず・あぶら）	630 24.4 19.1 2.1				776 28.9 20.9 2.5	
22 木	高田中 （2年）	麦ご飯・揚げ鶏のレモン風味・おかかあえ 豆腐汁・牛乳	とりにく かつおぶし **とうふ** **みそ**	ぎゅうにゅう	にんじん **こまつな**	**キャベツ** はくさい ほししいたけ しょうが ねぎ レモン	**こめ** むぎ かたくりこ さとう	あぶら	617 31.5 16.6 2.0				830 38.2 18.7 2.5	
23 金	本郷学園 （3年）	食パン・メープルシロップ ＆マーガリン 焼きいかナゲット（2こ）・パンプキンサラダ わかめスープ ・ 牛乳	いかナゲット ツナ（まぐろ） ナルト	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ブロッコリー かぼちゃ	もやし たまねぎ たけのこ	しょくパン こむぎこ メープルシロップ	マーガリン マヨネーズ （卵不使用）	667 22.8 23.6 2.6				800 27.8 27.7 3.2	
26 月	宮川小	ご飯・福島丸かじきカツ・梅ゆかりあえ スタミナ豚汁・牛乳	かじき ぶたにく **とうふ** **みそ**	ぎゅうにゅう	にんじん **こまつな**	**キャベツ** だいこん ごぼう **いとこんにゃく** もやし ねぎ にんにく しょうが	**こめ**	あぶら	654 30.4 17.4 2.4				806 35.3 19.8 2.8	
27 火		麻婆ラーメン・大根とわかめのサラダ 河内晩柑・牛乳	ぶたひきにく **とうふ** **みそ**	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	**キャベツ** もやし たまねぎ だいこん たけのこ にんにく しょうが かわちばんかん	ちゅうかめん さとう	ごまあぶら	641 32.4 20.7 3.0				834 41.2 23.8 3.7	
28 水	本郷学園 （7年）	ご飯・赤魚のみそ漬け焼き・ごまあえ けんちん汁・牛乳	あかうお ちくわ **とうふ** **みそ**	ぎゅうにゅう	**こまつな** にんじん	**キャベツ** だいこん ねぎ ほししいたけ ごぼう **こんにゃく**	**こめ** さといも さとう	ごま ごまあぶら	619 29.5 15.8 2.0				764 34.6 17.5 2.4	
29 木	高田小 （6年）	麦わかめご飯・焼きぎょうざ（2こ）・もやしのナムル ワンタンスープ・（中）バナナ・牛乳	ぎょうざ （ぶたひき肉） ナルト かまぼこ	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 中）バナナ	**こめ** むぎ ワンタン さとう	ごまあぶら	654 21.5 16.6 2.8				837 27.1 18.8 3.2	
30 金	高田小 （6年） 本郷学園 （1～5年）	ソースカツバーガー（バンズパン ・ソースカツ） ブロッコリーサラダ ・ベジタブルスープ ・牛乳	トンカツ （ぶたにく） ツナ（まぐろ） ポークウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー かぶの葉	**キャベツ** はくさい たまねぎ かぶ レモン	バンズパン パンこ さとう	あぶら マヨネーズ （卵不使用）	676 26.4 24.7 2.5				827 31.6 30.7 3.1	

今日の給食について（学校内放送資料）

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です。骨をじょうぶ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（がくしゅうこうか）を高める脂質（DHA）がほうふなので、成長期のみなさんに適した食材です。新玉ねぎはからみ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。

会津美里町でとれた野菜をたくさん使ったこんだてです。きゅうりは、春はハウスで育て夏は路地栽培（ろじさいばい）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。5月といえば、ささだんごですね。ささのかおりがするあんこが入ったよもぎだんごを味わいます。

5月末に行事がある学校が多いので、早めのお誕生献立です。カレーピラフのバターは、大豆（だいず）からできているので乳アレルギーの人も食べられます。パインクレープも米粉と豆乳で作られているので、乳・小麦・卵のアレルギーがある人もみんなと一緒のものを安心して食べられます。5月生まれの人をお祝いして楽しくいただきましょう！

とり肉を少し平らに切り、軽く下味をつけてかたくりをまぶして油でカラッと揚げます。しょうゆとさとうを煮たてたところにレモン汁を加えてタレを作り、とり肉にからめます。ごはんが進む人気のおかずです。おかかあえの野菜も残さずたべてほしいです。地元の上州屋（じょうしゅうや）さんの豆腐（とうふ）たっぷりのみそ汁も栄養満点（えいようまんてん）です。

煮物（にもの）が多いかぼちゃですが、サラダにすると食欲（しょくよく）がない日でも冷やしておいしく食べられます。かぼちゃをゆでるかレンジで加熱（かねつ）し、ツナ（まぐろ）を少し入れてマヨネーズであえます。にんじんや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）がほうふで免疫力（めんえきりょく）もアップします。

いわき市の高校の漁業実習船（ぎょぎょうじっしゅうせん）「福島丸」で捕獲（ほかく）し、小名浜港に水あげされた「クロカワカジキ」を使った「かじきカツ」です。疲労回復（ひろうかいふく）にかかせないビタミンB1を多くふくむぶた肉と、ビタミンB1の吸収を高めるアリシンを多くふくむにんにくたっぷりの「スタミナ豚汁」です。

ピリッと辛い麻婆（マーボー）ラーメンです。とうがらしのからさのもとである「カプサイシン」は、食欲増進（しょくよくぞうしん）、疲労回復、血流の改善（かいぜん）、抗酸化作用（こうさんかさよう）、肥満予防（ひまんよぼう）などの効果が期待（きたい）されています。食欲がおちる暑い日にぴったりの料理です。

赤魚（あかうお）は、総称（そうしょう）で体が赤い魚のことです。旬は、輸入物（ゆにゅうもの）は春4月から6月で、国産（こくさん）は秋から冬です。今日はみそづけやきです。けんちん汁はとうふや野菜たっぷりのごまあぶらのかおりがいい具（ぐ）だくさんのお汁です。栄養満点（えいようまんてん）ですね。

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を多くふくみます。体内の水分を保持（ほじ）したり、血圧（けつあつ）を下げたり、骨や歯の材料になったり、筋肉（きんにく）を収縮（しゅうしゅく）させたりします。また、体内の酵素（こうそ）を活性（かっせい）させ、摂取（せっしゅ）したえいようそからエネルギーを作り出すなどのはたらきもします。

バンズパンに、ソースカツをはさんで食べましょう。ふんわりパンにソースをからんだトンカツの相性（あいしょう）はバツグンです。ソースカツは、会津の郷土料理（きょうどりょうり）でもありますね。食物せんいやビタミンなどを多くふくむ栄養満点（えいようまんてん）のやさいたっぷりサラダやスープものこさずに食べましょう。

※ 太字の食材は、会津美里町産の使用予定のものです。

※ 材料の都合により、献立が変更になる場合があります。