

# 5月給食予定献立表

日 曜	給食休み その他	赤 おも からだ 主に体をつくる		緑 おも からだちよう 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		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		
		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	塩分g			
1	給食休み その他	会津美里町学校給食センター									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)、吉原製菓さん(宮川小・新鶴中・本郷学園)が作って下さいました。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」という願いがこめられています。
7		子どもの日献立 照り焼きバーガー(パンズパン・照り焼きハンバーグ) きゅうりのサラダ・若たけスープ・かしわもち・牛乳	ぶたにく ツナ(まぐろ)	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん くきたち	きゅうり たけのこ キャベツ たまねぎ	パンズパン かたくりこ さとう かしわもち (じょうしんこ)	ごま マヨネーズ (卵不使用)	661 804 24.8 29.6 22.7 28.9 2.5 3.0	小麦は、食物せんいを多くふくみ、腸のぜん動運動を活発にします。腸活ブームの現代において注目されています。かみごたえもあるので、むし歯予防や肥満予防にも効果的です。麦ごはんはカレーによく合います。ジュレは、液体をゼラチンや寒天、ペクチンで固めたものです。ジュレはフランス語で、ゼリーは英語という言葉のちがいです。	
8		ポークカレー(麦ご飯)・大根とツナのサラダ 福神漬・桃のジュレ・牛乳	ぶたにく ツナ(まぐろ)	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	だいこん きゅうり たまねぎしょうが ふくじんづけ にんにく りんご もも果物	ごめ むぎ じゃがいも カレールー (こむぎ) ジュレ	あぶら ごまあぶら	688 851 21.8 26.5 19.2 21.7 2.2 2.7	ブラック&ホワイトチョコ(パキッテ)はリクエストが多いです。食パンにじょうずにぬって食べましょう。会津美里町で収穫したアスパラは、新鮮なので甘みと栄養価が高いです。ハウスや露地栽培(ろじさいばい)で10月まで食べられます。	
11		食パン・ブラック&ホワイトチョコ・オムレツ フレンチサラダ・コンソメスープ・牛乳	たまご ポークウイン ナー	ぎゅうにゅう	アスパラ にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ はくさい	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)	644 776 22.7 27.0 22.5 25.4 2.6 2.9	「あじ」は、味がいいので名づけられた説があります。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。みそ汁は美里産の葉玉ねぎのうまみと甘みを味わいます。	
12	本郷学園 (7~9年) 新鶴中	ご飯・野菜と雑穀のふりかけ・あじのサクッとフライ きつねあえ・葉玉ねぎ汁・牛乳	あじ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	はたまねぎ こまつな にんじん	だいこん キャベツ	ごめ パンこ ざつこふりかけ じゃがいも	あぶら	652 800 28.2 31.3 19.8 22.9 2.0 2.3	切り干し大根は、乾燥させることでうまみがまし、生の大根より栄養もアップします。余分な塩分を体外にだすカリウムや骨や歯をじょうぶにするカルシウム、腸の調子をよくなる食物せんい、貧血予防に効果的な鉄分がほうふです。サラダはシャキシャキ食感を楽しめます。煮物はやわらかくて味がしみてごはんのおかずにとぴったりです。	
13	本郷学園 (7~9年) 新鶴中	すき焼き風肉うどん・切り干し大根のサラダ かぼちゃプリン(乳・卵なし)・牛乳	ぶたにく あつあげ かまぼこ プリン(豆乳)	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	キャベツ ごぼう きゅうり はくさい さりほしだいこん いとこんにゃく えのきたけ ねぎ	うどん さとう	あぶら	653 823 31.8 39.4 21.1 24.2 2.6 3.0	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~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。えのき茸(たけ)は、食物せんいがほうふで腸の調子をとのえてくれます。水分が多く傷みやすいので、冷蔵保存で4~5日です。冷凍にすれば1か月保存できます。	
14	本郷学園 (7~9年) 新鶴中	ご飯・赤魚の西京焼き・ひじきの煮物 えのき汁・バナナ・牛乳	あかうお 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 ねぎ ほししいたけ えだまめ えのきたけ バナナ	ごめ じゃがいも さとう	あぶら	644 803 26.8 32.1 16.2 18.1 2.1 2.5	疲れをとるビタミンB1の多い豚もも肉(ひき肉)を豆板醤(とうばんちゃん)とにんにく、しょうがと一緒に炒めて、にらやもやしをたっぷり使ったマーボーもやしです。とうがらしの辛さのものである「カブサイシン」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。	
15	本郷学園 (7~9年) 新鶴中	えびしゅうまい(たら) ぶたひきにく ナルト	えびしゅうまい (たら) ぶたひきにく ナルト	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	もやし はくさい にんにく しょうが たまねぎ アセロラ果汁	ごめ むぎ ワンタン こむぎこ かたくりこ ゼリー	ごまあぶら	631 794 26.0 32.0 16.1 18.2 2.5 3.0	メープルシロップは、カエデの仲間(サトウカエデ)の樹木からとれる樹液(じゅえき)を濃縮(のうじゅく)したものです。天然のポリフェノールという抗酸化物質(こうさんかぶつしつ)がふくまれ、体の細胞を守り、老化やさまざまな病気のリスクを減らします。マーガリンと相性がよく、パンにつけて食べるとおいしいです。食パンを納めてくださるのは会津若松市の林製パンさんです。	
18	高田小 新鶴小 本郷学園 (1~9年)	セルフオムライス(チキンライス・うす焼きたまご) パックケチャップ・フレンチサラダ・わかめスープ フルーツポンチ・牛乳	たまご とりにく 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	はくさい キャベツ たまねぎ マッシュルーム もも缶 パイン缶 みかん缶	ごめ さとう いちごゼリー	ごま 豆乳バター (だいちず・あぶら)	642 804 23.4 28.1 18.8 20.1 2.5 3.1	オムライスは、ケチャップライス、またはバターライスをオムレツでつつみこんだ料理のことです。今日は、チキンのケチャップライスに、うすやきたまごをのせてオムライス風にさせていただきます。ケチャップで好きな字や絵を書いてくださいね。いちごゼリーやフルーツたっぷりのポンチもお楽しみに!	
19	食育の日	セルフオムライス(チキンライス・うす焼きたまご) パックケチャップ・フレンチサラダ・わかめスープ フルーツポンチ・牛乳	たまご とりにく ツナ(まぐろ) ナルト	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	はくさい キャベツ たまねぎ マッシュルーム もも缶 パイン缶 みかん缶	ごめ さとう いちごゼリー	ごま 豆乳バター (だいちず・あぶら)	642 804 23.4 28.1 18.8 20.1 2.5 3.1	会津美里町のきゅうりは、春はハウスで育て、夏は露地栽培(ろじさいばい)です。10月まで味わえます。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。会津の郷土料理のにしんの天ぶらは、カラッと油で揚げるので、小骨が気にならずに食べられます。笹だんごは、笹のかおりがよく、あんこが入ったよもぎだんごのことです。よもぎには、悪魔(あくま)を払う言い伝えがあります。	
19	食育の日	食育の日献立 会津地鶏うどん・にしんの天ぶら 浅漬け・笹だんご・牛乳	とりにく にしん ナルト あずき	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり ねぎ いとこんにゃく ほししいたけ ごぼう	うどん こむぎこ さとう ささだんご (じょうしんこ もちごめこ)	あぶら	677 846 30.2 37.8 20.7 24.1 2.5 3.2	会津美里町のきゅうりは、春はハウスで育て、夏は露地栽培(ろじさいばい)です。10月まで味わえます。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。会津の郷土料理のにしんの天ぶらは、カラッと油で揚げるので、小骨が気にならずに食べられます。笹だんごは、笹のかおりがよく、あんこが入ったよもぎだんごのことです。よもぎには、悪魔(あくま)を払う言い伝えがあります。	

# 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 おも からだ 主に体をつくる		緑 おも からだちよしよ 主に体の調子をよくする		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	脂質g		塩分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	小学校	中学校		
20	水	いい歯の日献立 (カミカミ献立) ごぼうご飯・いかナゲット(2こ) 茎わかめの和風あえ・しめじ汁・牛乳	いか かまぼこ あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう きわかめ	アスパラ にんじん	ごぼう キャベツ だいこん しめじ ねぎ	こめ こむぎこ さとう	あぶら	668 843 26.1 31.4 26.5 29.6 2.3 2.7	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献立です。今日はごぼう、いか、アスパラ、しめじ、きわかめです。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なって食べられますね。かむことで唾液(だえき)がでて、むし歯予防にもなります。		
21	木	麦ご飯・豚肉のみそ焼き・大根のカレー金平 五月汁・河内晩柑・牛乳	ぶたにく さつまあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやえんどう	だいこん ほししいたけ たけのこ えのきたけ かわちばんかん	こめ むぎ さとう	あぶら	632 796 26.9 32.4 21.8 25.2 2.0 2.5	豚肉にふくまれる栄養素は、たんぱく質、ビタミンB群、亜鉛、鉄などです。特にすぐれているのはビタミンB1で、糖質の代謝をサポートし、つかれにくい体をつくってくれます。五月(さつき)汁には、5月においしいたけのこやわかめ、さやえんどうを入れます。端午(たごご)の節句には、成長が早くまっすぐに育つ竹にあやかって、「子どもがすくすく成長するように」と願いをこめて、たけのこを使った料理を作ります。食感も楽しめますね。		
22	金	アップルパン・ポテトのじゃこチーズ焼き ブロッコリーサラダ・ベジタブルスープ・牛乳	ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ ちりめんじゃこ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ コーン はくさい しめじ りんご果肉	コッペパン じゃがいも さとう		654 782 22.8 26.0 22.6 24.6 2.6 3.1	ちりめんじゃこは、いわしの稚魚(ちぎよ)を食塩水で煮た後、天日などで干したものです。せいろに広げて干しあげる様子が、絹織物のちりめんに似ているため、ちりめんじゃことよばれるようになりました。カルシウムやビタミンがほうふで成長期に食べてほしい食品です。今日は、ハッシュポテトにちりめんじゃこチーズをのせて香ばしく焼きます。甘いアップルパンとの相性もバツグンです。		
25	月	宮川小 ご飯・揚げ鶏のレモン風味・おかかあえ 豆腐汁・一口苺ゼリー・牛乳	とり 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 ねぎ はくさい ほししいたけ しょうが レモン いちご果肉	こめ かたくりこ さとう	あぶら	633 801 31.8 37.9 16.8 18.9 2.2 2.5	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。ごはんに進む人気のおかずです。おかかあえの野菜も残さず食べてほしいです。地元のUpper(じょうしゅうや)さんの豆腐たっぷりのみそ汁も栄養満点(えいようまんてん)です。		
26	火	高田中(2年) スタミナ担々麺・中華サラダ フルーツ杏仁・牛乳	ぶたひきにく ロースハム みそ あんじん (豆乳)	ぎゅうにゅう	にんじん ら チンゲンサイ	キャベツ もやし たまねぎ だいこん たけのこ はくさい にんにく しょうが さやうり もも果肉 りんご果肉	ちゅうかめん さとう	すりごま ごまあぶら	620 784 30.1 37.3 17.3 19.9 2.6 3.1	ピリツと辛い担々麺です。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、抗酸化作用(こうさんかさよう)、肥満予防(ひまんよぼう)の効果も期待されています。春が旬のには、目の動きを助けたり、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。にら特有の香り成分には、食欲を増進(ぞうしん)させる働きや、血液をサラサラにする効果があります。		
27	水	本郷学園(7年) 発芽胚芽米ご飯・眼張の粒マスタード焼き・牛乳 アスパラのごまあえ・実たくさん汁・河内晩柑	めばる ちくわ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	アスパラ にんじん	キャベツ ごんにゃく だいこん ねぎ かわちばんかん	こめ はいがまい	すりごま マヨネーズ (卵不使用)	653 818 28.9 34.4 24.9 28.5 2.0 2.4	美里産の発芽胚芽米(はつがはいがまい)を入れたご飯です。胚芽米は、米粒の先にある黄色い部分(胚芽)を残したお米です。この胚芽には、老化を防ぎ若さを保つビタミンEが多くふくまれています。また、疲労回復や成長に必要なビタミンB1やB2もほうふです。粒マスタードをまぜたマヨネーズを春(はる)においしい眼張(めばる)にぬり、オープンできつね色に香ばしく焼きます。ごはんが進む魚の人気メニューです。		
28	木	5月誕生献立 happy birthday キャロットピラフ・ベジタブルサラダ チキンバジルナゲット(小2こ・中3こ)・ポテトスープ みかんクレープ・牛乳	とり じゃがいも ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー パプリカ	キャベツ たまねぎ はくさい みかん果肉	こめ じゃがいも クレープ (こめこ)	豆乳バター (だいでず・あぶら)	646 826 26.0 33.5 23.4 26.9 2.5 2.9	5月のお誕生献立です。キャロットピラフのバターは、大豆(だいでず)からできているので乳アレルギーの人も食べられます。みかん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に美味しく味わえます。かぶは、免疫力(めんえきりょく)を高め、老化や病気の予防に効果が期待できます。コールスローは、細く切ったキャベツのサラダのことで、にんじんやきゅうり、玉ねぎを入れてドレッシングで空気をふくませるようにさっくりあえます。		
29	金	高田小(1~3年) 新鶴小(1・2年) 本郷学園(1~5年) ハムカツパン(食パン・ハムカツ)・かぶのスープ コールスローサラダ・中鉄分チーズ・牛乳	ハム ポークウイン ナー	ぎゅうにゅう 中)チーズ	にんじん グリーンピース	キャベツ だいこん かぶ コーン たまねぎ さやうり	しょくぱん パンこ さとう	あぶら	649 833 23.6 31.6 22.3 31.2 2.6 3.1	4~6月が旬の春のかぶは、みずみずしくてやわらかいです。サラダやつけものでもおいしくいただけます。また、煮込むと甘みがありますのでスープに入れてもおいしく味わえます。かぶは、免疫力(めんえきりょく)を高め、老化や病気の予防に効果が期待できます。コールスローは、細く切ったキャベツのサラダのことで、にんじんやきゅうり、玉ねぎを入れてドレッシングで空気をふくませるようにさっくりあえます。		

※ 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。