



# 5月予定献立表



## 今月の食生活目標

# バランスの良い食事をしよう！

新学期がスタートしてから、早くも1ヶ月が経ちました。新しい学年やクラスにはもう慣れましたか？4月に頑張り過ぎて、何か気分も体調もすぐれない・・・なんてことはありませんか？そんな時は、**まず早起きと一日三回の食事を決まった時間に食べることを意識してみましょう。元気の源は食事と生活リズムから！**

## 給食から学ぼう♪

**【歯の日】**・・・毎月8が付く日（8・18・28）に噛み応えのある食べ物やカルシウムの多い食べ物を献立に取り入れます。

**よく噛むことを意識して食べましょう。**

**【郷土食の日】**・・・毎月第三月曜日に**地場産物**や**郷土料理**を献立に取り入れます。場合によっては、第三月曜以外で実施することもあります。

**【季節の行事食、伝統食】**・・・四季がはっきりしていて豊かな自然に恵まれた日本には、季節の行事にちなんだ**行事食**や**伝統的な食文化がたくさんあります**。給食でも出来るだけ体験できるように献立を考えます。

## 5月の献立 ここがポイント！

☆栄養バランスを大切に成長期を意識した食品を組み合わせ献立を考えました。

☆新緑のさわやかな季節は活動も盛んになり食欲も旺盛。チャレンジのこの時期は偏食を直すのにもいい季節です。いろいろな食品との出会いを大切に苦手なものも食べてみましょう。



### 【5月の旬】

コーレ・たけのこと・ふき・よもぎなどの山菜  
きぬさや 新じゃがいも 新キャベツ  
新ゴボウ 新玉ねぎ アスパラガス  
かんきつ類 メロン アジ  
カツオ アサリ キス など

予定献立 太字はカミカメニューや行事食など			給食に使われる食品：太字は「よっちゃばり」の予定						栄養量		ひとことメモ
日曜日	主食	牛乳	血や肉になる		体の調子を整える		力や熱になる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	
			1群 魚・肉 卵・大豆 大豆製品	2群 牛乳 小魚 海藻	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の 野菜 果物	5群 穀類 芋 砂糖	6群 油脂 種実類	脂質 g	食塩相当量 g	
1 火	わかめご飯	かしわもち 柏餅	卵 豆腐	牛乳 わかめ ししゃも 青海苔	ほうれん草 人参	玉葱 椎茸 みつば	米 砂糖 小麦粉 こんにゃく 片栗粉 柏餅	油 マヨネーズ ごま	879 kcal 29.0 g 26.6 g 3.2 g	かしわもちを包んでいるかしわの葉は、新芽が育つまで古い葉が落ちないことから、「子孫繁栄」の縁起物として使われます。	
2 水	醤油ラーメン	抹茶ババロア	牛乳 豚肉 卵 えび なるこ	人参 ほうれん草 チンゲン菜 小松菜	生姜 にんにく もやし 玉葱 メンマ 長葱 キャベツ	めん 砂糖	油 ごま油	858 kcal 32.4 g 27.3 g 3.7 g	夏も近づく八十八夜〜♪という歌がありますね。立春から数えて88日目のことを言います。この日にお茶を飲むと健康に過ごせるといわれています。		
7 月	キムタクご飯		豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	人参 白菜 大根 もやし きゅうり 玉葱 長葱	米 はちみつ 片栗粉	油 マヨネーズ ごま ごま油	854 kcal 30.7 g 34.5 g 4.6 g	連休明けの月曜日・・・ 「連休明けの月曜日が少しでも楽しみになればいいな・・・」という願いを込めて、主食は食べやすく人気のキムタクご飯にしました。		
8 火	ご飯		カツオ ツナ 大豆 豆腐	牛乳 おかひじき	アスパラ 人参 おかひじき	生姜 もやし 玉葱 しめじ	米 砂糖 片栗粉 じゃが芋	油 ごま	843 kcal 38.5 g 23.5 g 3.0 g	旬 旬のカツオでカミカメニューを作ります。よくかむことを意識して食べよう！	
9 水	きつねうどん		油揚げ 豚肉 竹輪 卵	牛乳 人参 小松菜 ほうれん草	玉葱 白菜 しめじ キャベツ コーン	めん 小麦粉 あずき 砂糖	ごま油	868 kcal 29.9 g 17.7 g 3.3 g	新緑を思わせる鮮やかなグリーン抹茶蒸しパン。生地の甘さはひかえめに、中にあんこを入れました。		
10 木	ご飯		鶏肉 ツナ 厚揚げ	牛乳 海苔 あらめ	人参 ほうれん草 玉葱 ふき 水菜 きゅうり キャベツ 大根	こんにゃく よ	油 マヨネーズ	747 kcal 27.6 g 23.2 g 2.9 g	旬 旬の新たけのこと鶏肉の旨煮には、同じく旬のふきも入れました。給食室で下茹でし、丁寧に皮をむいて使います。		
11 金	コッペパン		鶏肉 あさり	牛乳 チーズ ほうれん草	人参 アスパラ ほうれん草	玉葱 しめじ キャベツ きゅうり コーン 白菜 ルバーブ	パン じゃが芋 砂糖	油 バター	801 kcal 30.3 g 26.7 g 4.3 g	7部の畑で育てている赤いルバーブを定番のジャムにさせていただきます。旬は春と秋で、より鮮やかにになります。	
14 月	ご飯		豚肉 豆腐 卵 玉葱 ハム	牛乳 生クリーム トマト	人参 椎茸 玉葱 生姜 にんにく たけのこと 長葱 キャベツ きゅうり みかん	米 砂糖 春雨 プリンの素	油 ごま油	876 kcal 32.0 g 24.7 g 2.8 g	麻婆豆腐には「マー婆さんが急なお客さんのために、あり合わせの材料で作った料理が始まりました。」という説があります。		



15	火	ご飯	鰹の新玉ソース 浅漬け 新じゃが芋のみそ汁	カツオ	牛乳 しらす 昆布	大葉 きぬさや 小松菜 人参	白菜 生姜 キャベツ えのき 玉葱 きゅうり	米 じゃが芋 砂糖 片栗粉	油 ごま	749 kcal 33.5 g 17.4 g 2.7 g	旬のコラボレーション♪ 唐揚げにした旬のカツオ に同じく旬の新玉ねぎで 作ったソースをかけてい たいただきます。 
16	水	山菜しめん	アスパラとポテトのそぼろがらめ ゆかり和え 山菜しめんの汁 美生柑	豚肉 油揚げ	牛乳 アスパラ	人参 山菜 白菜 キャベツ しめじ 小かぶ 美生柑 きゅうり 長葱	めん じゃが芋 片栗粉	油	799 kcal 29.8 g 22.3 g 3.1 g	 旬 ヨーロッパではアスパラガ スが出回ると春の訪れだと 言われます。ギリシャ語や ラテン語で「新芽」を意味 する言葉からこの名前がつ いたそうです。	
17	木	ご飯	コーレと凍り豆腐の卵とし おかか和え さつま汁 手作りふりかけ	凍り豆腐 鶏肉 卵 鰹節 豚肉	牛乳 しらす 海苔 チーズ	コーレ 人参 小松菜 ほうれん草	椎茸 もやし 長葱 大根 キャベツ ごぼう	こんにやく さつま芋 砂糖 片栗粉	ごま	766 kcal 34.3 g 18.5 g 3.7 g	町内の全小中学校で、諏訪地域・ 富士見町の郷土食を味わう日です。 第1回目の今日は町内産のコーレと長 野県の郷土食凍り豆腐を使った卵とし 。コーレは、地域によってはウレイ やギボシとも呼ばれています。 
18	金	じゃこ海苔 チーズトースト	じゃこ海苔チーズ (トーストの具) チキンサラダ ほうれん草のスープ	鶏肉	牛乳 じゃこ 海苔 チーズ	人参 ほうれん草	生姜 にんにく レタス 玉葱 長葱 コーン きゅうり	パン 片栗粉	油 ごま ごま油	841 kcal 37.6 g 36.4 g 4.3 g	トーストは手際よくやらないと 給食時間に間に合いません。前 日に打ち合わせをしっかりと 当日を迎えます。 
21	月	ご飯	鶏肉のごまみそがらめ しらす和え 吉野汁	鶏肉 竹輪 厚揚げ	牛乳 しらす ほうれん草	人参 小松菜	キャベツ もやし 大根 ごぼう 長葱 生姜	米 片栗粉 こんにやく	油 ごま	823 kcal 31.0 g 28.5 g 2.6 g	 旬 一年中食べられるしらすです が、旬は春と秋。春のしらす 漁は5月に最盛期を迎え、8 月頃まで行われます。
22	火	カレーライス	シーフードカレー ルバーブドレッシングサラダ 7部またはよっちゃばり フルーツヨーグルト	えび いか ホタテ ハム	牛乳 ヨーグルト チーズ 寒天	人参 玉葱 もやし 生姜 にんにく キャベツ ルバーブ 黄桃 パイナップル みかん	米 じゃが芋 はちみつ	油	869 kcal 30.6 g 20.2 g 3.5 g	旬のルバーブでジャ ムを作り、ドレッシ ングに入れました。 ほんのりピンクのサ ラダです。 	
23	水	野菜タンメン	肉団子のもちきび蒸し こんにやくサラダ 野菜タンメンの汁	豚肉 豆腐 焼豚	牛乳	人参 にら 玉葱 メンマ きゅうり	めん きび こんにやく 砂糖	油 ごま ごま油	816 kcal 33.6 g 22.8 g 4.2 g	 よ 昨年の秋に収穫された「も ちきび」を肉団子に付けて 蒸します。鮮やかな黄色で もちもちとした食感がおし しい♪	
24	木	ご飯	厚揚げのそぼろ煮 ポテトサラダ もずく汁	豚肉 ハム 卵	牛乳 もずく ヨーグルト	人参 グリーンピース ほうれん草	椎茸 玉葱 きゅうり キャベツ えのき	じゃが芋 片栗粉	油 マヨネーズ	838 kcal 30.5 g 29.5 g 2.6 g	 よ 4~6月が旬のもずくで汁 を作りました。そのまま食 べるのが苦手でも、これな ら食べられると思います。
25	金	コッパパン	ポテトとウインナーのチリソース フレンチサラダ コーンスープ	ウインナー	牛乳 チーズ	ピーマン 赤ピーマン かぼちゃ パセリ	生姜 にんにく 玉葱 キャベツ きゅうり 大根 コーン	パン じゃが芋	油	868 kcal 27.6 g 33.6 g 4.3 g	九州地方でとれた新じゃがの季節で す。皮は機械でむきますが、新じゃ がは短時間できれいにむけます。 
28	月	ご飯	五目卵 (切干大根) かみかみサラダ もやしのみそ汁	卵 鶏肉 いか 油揚げ	牛乳 しらす	人参 にら 小松菜	切干大根 ごぼう きゅうり もやし	米 砂糖	油 マヨネーズ ごま油 ごま	779 kcal 30.6 g 24.9 g 3.0 g	 旬 シュート、スパイク、バツティ ングなど、スポーツの大事な場面で 人は無意識に「噛む」という行為 を行っています。大事な場面で力 を出すために、歯の健康にも気を 配ろう！
29	火	ご飯	カレーコロッケ 梅風味サラダ きのこ寒天のスープ	豚肉 卵	牛乳	人参 小松菜	玉葱 レタス きゅうり えのき キャベツ しめじ エリンギ	米 ふ 小麦粉 パン粉 じゃが芋	油	821 kcal 21.8 g 27.3 g 2.6 g	今年度初の手作りコロッケ！大 量のじゃが芋を使い、一つずつ 丸める作業は大変ですが、みん なで力を合わせて作ります。 
30	水	豚玉にゅうめん	凍り豆腐の安倍川 アスパラとツナのサラダ 豚玉にゅうめんの汁	豚肉 卵 きな粉 凍り豆腐 ツナ	牛乳 アスパラ	人参 アスパラ	椎茸 みつば たけのこ キャベツ きゅうり	めん 片栗粉 砂糖	油	811 kcal 32.3 g 25.2 g 2.7 g	 旬 全国シェア第4位を誇る 長野県産アスパラガ ス。縮まった穂先と鮮 やかなグリーン。旬の 味をサラダでいただき ます。
31	木	ご飯	鰹の煮付け わかちくサラダ 田舎汁 美生柑	カツオ 竹輪 かにかま 豆腐	牛乳 わかめ 昆布	小松菜 きゅうり セルリー 大根 長葱 美生柑	米 砂糖 じゃが芋	ごま マヨネーズ	764 kcal 35.9 g 18.4 g 2.9 g	中体連で勝つためには？ 特別な食事を食べるよりも、大事な のは「主食・主菜・副菜がそろった」バ ランスのよい食事を食べることです。	

☆献立は都合により変更することがあります。

中学生の栄養量目標値は

エネルギー820kcal、たんぱく質25.0~40.0g、脂質22.8~27.3g、塩分は3.0g以下です。

★5月の平均栄養量は

エネルギー823Kcal、たんぱく質31.4g、脂質25.2g、塩分3.3gです。

イラストなど出典：少年写真新聞社

### 主な使用食材の産地 4月

- \*よっちゃばり：米、もち米、あずき、古代米、みそ、長葱\*長野県：鶏肉、豚肉、豚レバー、卵、豆腐、おから、もやし\*茅野市：生椎茸
- \*長野市：えのき、みつば\*中野市：えのき\*飯田市：しめじ\*群馬：ほうれん草、うど\*茨城：白菜、ほうれん草、里芋、ピーマン、レタス
- \*千葉：大根、菜の花\*静岡：人参、いちご\*愛知：キャベツ、ブロッコリー、赤ピーマン\*長崎：にら\*青森：にんにく、鶏肉
- \*高知：きゅうり、生姜\*北海道：人参、玉葱、コーン\*三陸：わかめ\*チリ：銀鮭\*国内：いか\*タイ：えび\*ノルウェー：さば
- \*インドネシア：しらす\*フィリピン：パナナ\*中国：ひじき

