



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して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・ふき・よもぎなどの山菜
- きぬさや 新じゃがいも 春キャベツ
- 新玉ねぎ 新生姜 ほうれん草
- アスパラガス 甘夏 ジューシーオレンジ
- 新茶 カツオ アサリ キス など



内容も肝心! ただ食べるだけの朝食から中身をステップアップさせましょう!



朝ごはん 毎日野菜 プラスして みんなで食べると 元気がアップ!

朝ごはん何を食べていますか?

何も食べていない



30分早く起きて、バナナ、おにぎり、トーストなど、少しでも食べてみましょう。

主食のみ



みそ汁やサラダ、ヨーグルトなど一品食べるものを増やしてみましょう。

主食と主菜



野菜のおかずを足して、栄養バランスのとれた朝ごはんを目指しましょう。

予定献立 太字はカミカミ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		使っている食材の紹介やお知らせ 献立に込めた願い	
			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	たんぱく質 g	脂質 g		食塩相当量 g
7 火	中華おこわ	ししゃもの2色揚げ 小松菜のかつおレモン和え 豆腐とおかひじきのすまし汁 柏もち	子どもの日献立			生姜 椎茸 枝豆	小麦粉	ごま油	806 kcal	<p>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。</p>		
8 水	塩ラーメン	レバーのかりんとう揚げ 中華おひたし 抹茶ババロア	豚肉	牛乳	人参	生姜 にんにく	めん	油	930 kcal		<p>「夏も近づくと八十八夜〜♪」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。</p>	
9 木	たけのこ飯	かつおの佃煮 ごまネーズサラダ さつま汁	鰹	牛乳	人参	生たけのこ コーン	米	マヨネーズ	799 kcal			<p>旬の生たけのこを給食室でゆでてアクを抜き、混ぜご飯でいただきます♪</p>
10 金	コッペパン	アスパラとポテトのグラタン コーンサラダ 切干大根のスープ ルバーブジャム	鶏肉	牛乳	アスパラ	ルバーブ 玉葱	パン	バター	841 kcal			
13 月	ご飯	鶏肉の照り焼き マカロニサラダ 若竹汁 美生柑	鶏肉	牛乳	人参	キャベツ 生姜	片栗粉 砂糖	マヨネーズ	779 kcal	<p>料理のおいしさの決め手は『だし』。だしがしっかりととれていると、薄味でもおいしい料理ができます。</p> <p>若竹汁のだしは、厚く削ったカツオ節でとります。</p>		
14 火	ご飯	手作りさつま揚げ ひじきと大豆の煮物 野菜と厚揚げのみそ汁	たら 竹輪	牛乳	ピーマン	玉葱 ごぼう	米	ごま油	775 kcal		<p>手作りさつま揚げは、たらのすり身に玉ねぎ、ごぼう、蓮根など全部で6種類の材料を加えて一つずつ油で揚げます。</p>	
			大豆 卵 厚揚げ	ひじき	人参	蓮根 大根	砂糖		30.4 g			
					さやいんげん	えのき			22.3 g			
					ほうれん草	キャベツ コーン			2.1 g			

15	水	山菜きしめん	豆腐の蒸しあん じゃが芋と野菜のごまみそ和え 山菜きしめんの汁	豚肉 油揚げ 豆腐 えび 卵 竹輪	牛乳	人参 ほうれん草	たけのこ ぜんまい 白菜 わらび 長葱 みつば もやし 椎茸	めん	ごま	804 kcal 34.4 g 20.1 g 3.9 g		食数がいつもより少ないので、手間のかかる「豆腐の蒸しあん」を作ります。豆腐入りの茶碗蒸しを作り、仕上げにあんをかけます。
16	木	天丼	天ぷら 浅漬け もやしのみそ汁	いか えび 卵 油揚げ	牛乳 しらす	かぼちゃ ピーマン 人参 小松菜	白菜 生姜 キャベツ きゅうり もやし	米 小麦粉 砂糖	油 ごま	807 kcal 29.8 g 23.5 g 2.9 g		いか・えび・かぼちゃ・ピーマンと4種類の天ぷらをそれぞれ280個ずつ作ります。特製のタシをかけて召し上がれ♪
17	金	コッパパン	手作りソーセージ フレンチサラダ ミネストローネ	豚肉 鶏肉 卵 ベーコン	牛乳 チーズ	赤ピーマン トマト缶 パセリ	玉葱 セルリー 大根 にんにく キャベツ きゅうり	パン	油 オリーブ油	815 kcal 32.5 g 29.9 g 3.4 g		アルミホイルを使って手作りソーセージを作ります。食べ終わったら小さくたたんでね。
20	月	ご飯	コーレと凍り豆腐の卵とじ 手作りふりかけ ごま和え 田舎汁	鶏肉 凍り豆腐 卵	牛乳 しらす 海苔 昆布	人参 小松菜 ほうれん草	椎茸 もやし 大根 長葱	米 じゃが芋	ごま	788 kcal 34.7 g 22.0 g 3.6 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じ。コーレは、地域によってはウルイやギボシとも呼ばれています。
21	火	ご飯	手作りコロッケ 青じそサラダ きのこ寒天のスープ	豚肉 卵 かにかま	牛乳 寒天	人参 ほうれん草	玉葱 しめじ キャベツ 椎茸 えのき きゅうり もやし エリンギ	じゃが芋 小麦粉 パン粉	油	827 kcal 23.2 g 27.3 g 2.3 g		『今日もコロッケ〜♪明日もコロッケ〜♪』と昔歌われたくらい定番の洋食。嫌いな人はいないんじゃないでしょうか。
22	水	ソフト麺	カレーソース アスパラのごまドレサラダ ルバーブチーズケーキ	豚肉 卵	牛乳 チーズ 生クリーム	人参 アスパラ ピーマン	生姜 にんにく りんご 玉葱 キャベツ コーン きゅうり	めん じゃが芋 片栗粉 おろし-ミックス	ごま 油 ごま油	930 kcal 28.7 g 31.9 g 3.2 g		酸味が特徴のルバーブジャムを相性のいいチーズケーキに入れました。給食室の手作りです。
23	木	ご飯	鯉の新玉ソース 塩こんぶとチーズのサラダ 新じゃがのみそ汁	かつお 卵	牛乳 チーズ 昆布	大葉 きぬさや ほうれん草	新玉葱 生姜 にんにく 大根 キャベツ えのき きゅうり	片栗粉 じゃが芋	油 ごま油	771 kcal 34.1 g 19.5 g 2.5 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だきます。
24	金	ごまトースト	ポトフ ルバーブドレッシングサラダ (ポトフの汁)	ウインナー ハム	牛乳 寒天	人参 大根 玉葱 キャベツ きゅうり	小かぶ ルバーブ キャベツ レモン	パン 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	ごま マーガリン	823 kcal 24.6 g 34.6 g 3.8 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。
27	月	ご飯	魚のアーモンドがらめ 酢の物 みそけんちん汁 プリン	もつこ 豆腐	牛乳 もずく しらす 生クリーム	人参 小松菜	キャベツ 生姜 大根 えのき ごぼう 長葱 きゅうり	米 砂糖 里芋 片栗粉 こんにゃく プリン	油 アーモンド	899 kcal 32.5 g 28.9 g 2.6 g		もずくの旬は4~6月。天然のもずくは他の海藻に付いて育つことから「もずく」という名前がつけました。
28	火	親子丼	親子丼の具 和風ポテトサラダ お茶豆	鶏肉 卵 大豆 きな粉 竹輪	牛乳 海苔	人参 ほうれん草	玉葱 椎茸 みつば コーン	じゃが芋 片栗粉	油	839 kcal 35.5 g 24.1 g 2.6 g		新茶の季節に合わせて、抹茶を使って「お茶豆」を作ります。かみかみメニューとして出していますので、よくかんで食べましょう。
29	水	しょうゆラーメン	海鮮焼売 マンナンサラダ しょうゆラーメンの汁	豚肉 鶏肉 なると たら えび ツナ	牛乳 海苔	人参 ほうれん草	生姜 にんにく 玉葱 もやし メンマ キャベツ 長葱 きゅうり グリンピース	めん 焼売の皮 白滝 片栗粉	油 ごま マヨネーズ	823 kcal 34.9 g 25.4 g 3.6 g		アルミカップを利用して、給食室で海鮮焼売を作ります。たらとえび、鶏肉の旨味を味わってね♪
30	木	ご飯	チーズ竹輪の天ぷら 鶏肉と筍の旨煮 きつね汁	竹輪 油揚げ 鶏肉	牛乳 チーズ 海苔	人参 小松菜	新たけのこ ふき ごぼう 玉葱 大根 えのき 椎茸	米 小麦粉 こんにゃく	油	836 kcal 33.9 g 25.6 g 3.5 g		旬の新たけのこ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。
31	金	米粉パン	スパゲティ・ナポリタン 大豆サラダ 具沢山ABCスープ	ウインナー 大豆 ベーコン ツナ	牛乳	人参 南瓜 ピーマン トマト缶 ほうれん草	にんにく 玉葱 マッシュルーム キャベツ セルリー	パン スパゲティ マカロニ じゃが芋	油 オリーブ油	926 kcal 37.0 g 31.4 g 3.6 g		ナポリタンは、本場のイタリアにはありません。ケチャップ味で炒めた日本独自のスパゲティで、洋食屋さんの定番メニューです。

☆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830kcal、たんぱく質27.0~41.5g、脂質18.4~27.6g、食塩相当量は2.5g未満です。信州

★5月の平均栄養量は

エネルギー833Kcal、たんぱく質32.9g、脂質25.7g、食塩相当量3.1gです。

イラストなど出典：少年写真新聞社・写真AC



主な使用食材の産地 4月

- *よつちやばり: 米, もち米, 大豆, レッドキドニー, みそ, ほうれん草 * 富士見町: ほうれん草, 椎茸, きくらげ * 長野: もやし, みつば
- * 中野: えのき * 飯田: しめじ * 長野県内: 鶏肉, 豚肉, 卵, 豆腐, 油揚げ * 新潟: 蓮根 * 茨城: 白菜, 小松菜, 大根 * 千葉: 大根
- * 群馬: きゅうり * 静岡: きぬさや * 愛知: キャベツ, ミノトマト * 高知: 生姜 * 徳島: 人参 * 長崎: 玉葱 * 青森: にんにく, ごぼう
- * 北海道: コーン, 玉葱, じゃが芋 * 韓国: 鯖 * インドネシア: しらす, えび

