



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？

<p>何も食べていない</p> <p>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。</p>	<p>主食のみ</p> <p>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。</p>	<p>主食と主菜</p> <p>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。</p>
--	---	---

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	脂質 g	食塩相当量 g	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					
6月	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	豚肉・卵 ししゃも ツナ 豆腐	牛乳	人参 小松菜 おかひじき	生姜・椎茸 たけのこ・枝豆 もやし・きゅうり キャベツ・レモン	米 砂糖 小麦粉 柏餅	油 ごま	874 kcal 41.2 g 25.4 g 3.6 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。	
7月	コッパン	手作りソーセージ 寒天サラダ ABCスープ	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ 寒天	人参 かぼちゃ	玉葱・セロリー キャベツ・きゅうり 大根	パン 芋 マカロニ	油	789 kcal 31.5 g 29.5 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。	
10月	たけのこ飯	かつおの佃煮 ひじきのサラダ さつま汁	鶏肉 油揚げ かつお ツナ	牛乳 ひじき	人参 きぬさや ほうれん草 小松菜	たけのこ・ねぎ 生姜・きゅうり キャベツ・コーン 大根・ごぼう	米 さつま芋 こんにゃく 砂糖	油	650 kcal 39.2 g 8.0 g 3.9 g			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♪	
11月	ご飯	チーズちくわの天ぷら 即席漬け えのきのふわふわスープ 抹茶ババロア	ちくわ 卵 豆腐	牛乳 チーズ アガー 生クリーム	人参 三つ葉	白菜・キャベツ きゅうり・玉葱 えのきだけ	米 小麦粉 芋 砂糖	油	737 kcal 26.4 g 20.5 g 2.7 g			「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。	
12月	塩タンメン	手作り肉まん 棒棒鶏 塩タンメンの汁	豚肉 ささみ	牛乳 卵	人参 ほうれん草	にんにく・生姜 玉葱・キャベツ きくらげ・ねぎ 椎茸・たけのこ きゅうり・もやし	めん でん粉 小麦粉 砂糖	油 ごま	817 kcal 30.7 g 15.0 g 3.4 g			薄力粉を使って蒸しパン風の中華まんを作ります。神経を集中させ、生地を肉を包むようにアルミカップに入れるのが大変です。	
13月	焼き鳥丼	焼き鳥丼の具 卵の花サラダ 雷汁	鶏肉・ツナ おから 豆腐	牛乳	さやいんげん 人参 ほうれん草	きゅうり・キャベツ 大根・玉葱 白菜・しめじ	米 砂糖	油	801 kcal 37.4 g 27.0 g 2.9 g			卵の花はおからの事を指します。初夏に咲くウツギといは花が、おからに似ていることからつきました。	

14 金	米粉パン 	クリスピーチキン もやしのカレーサラダ きのこ小松菜のスープ	鶏肉 卵	牛乳	人参 ほうれん草 小松菜	にんにく・もやし キャベツ・玉葱 えのき・しめじ 椎茸	パン 小麦粉 コーンフレーク 砂糖	油	772 kcal 36.5 g 27.6 g 3.4 g	 コーンフレークを砕いて、鶏肉にまぶして、サクサクのクリスピーチキンを作ります。クリスピーな食感を楽しみましょう。
17 月	ご飯 	コーレと凍り豆腐の卵とし 手作りふりかけ ごま和え 若竹汁	凍り豆腐 鶏肉 卵 豆腐	牛乳 しらす のり	人参・コーレ ほうれん草 小松菜 三つ葉	梅 椎茸 もやし たけのこ	米 砂糖	ごま	800 kcal 39.6 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 火	ソースかつ丼 	ソースかつ丼の具 シャキシャキポテトサラダ 麩のすまし汁	豚肉 卵 ツナ	牛乳	人参 ほうれん草	玉葱 もやし 水菜 えのきたけ	米・芋 小麦粉 パン粉 ふ・砂糖		788 kcal 32.4 g 18.0 g 3.6 g	 ソースカツと千切りキャベツで、セルフソースカツ丼を作りましょう。甘辛いたれが相性抜群で、ご飯がすすむこと間違いなし!
19 水	山菜うどん 	アスパラとポテトのそぼろがらめ レタスとブロッコリーの和え物 山菜うどんの汁	豚肉 油揚げ	牛乳 かちり	人参 アスパラ レタス ブロッコリー	山菜・白菜 ねぎ・生姜	めん 砂糖 でん粉 芋	ごま	798 kcal 31.8 g 22.0 g 3.0 g	 全国シェア第4位を誇る長野県産アスパラガス。立派な新鮮なアスパラをポテトと一緒にそぼろがらめでいただきます。
20 木	ご飯 	鶏肉の韓国焼き チャブチェ キムチ汁	鶏肉 豚肉	牛乳	人参 ピーマン にら	生姜・にんにく 玉葱・たけのこ きくらげ・もやし 大根・白菜	米 砂糖 春雨 芋	油 ごま	706 kcal 33.3 g 19.5 g 3.0 g	チャブチェ、韓国の家庭料理の一つです。春雨と色とりどりの野菜・肉などを炒め、甘辛い味付けにしています。 
21 金	コッパン 	ラザニア コールスローサラダ 卵スープ	豚肉 卵	牛乳 チーズ	人参 トマト缶 ほうれん草	玉葱 マッシュルーム キャベツ・きゅうり 椎茸	パン 餃子の皮 小麦粉 でん粉	バター	814 kcal 31.9 g 29.6 g 3.6 g	 ラザニアも手間がかかる料理です。大量調理で本物のラザニアを使うのは難しいので、ギョウザの皮を利用して作ります。
24 月	ご飯 	魚のアーモンドがらめ 浅漬け 沢煮椀	ホキ 豚肉	牛乳 塩昆布 しらす	人参 生姜・白菜 キャベツ・きゅうり たけのこ・えのき 大根・ごぼう・ねぎ	米 砂糖 でん粉	ごま アーモンド	780 kcal 32.7 g 24.6 g 1.9 g	「沢」には「たくさん」という意味があります。沢煮椀とは細切りにした野菜がたくさん入った醤油仕立ての薄味の汁物です。 	
25 火	ご飯 	鶏肉の照り焼き マカロニサラダ 野菜と厚揚げの味噌汁	鶏肉 卵 ハム 厚揚げ	牛乳 ヨーグルト	人参 ほうれん草	生姜・にんにく キャベツ・きゅうり 大根・えのき ねぎ	米 砂糖 でん粉 マカロニ	マヨネーズ	792 kcal 36.4 g 23.5 g 2.3 g	 イタリア生まれの「マカロニ」は、スパゲティと同じパスタの仲間です。今日はサラダの中に入れていただきます。
26 水	豚玉きしめん 	ルバーブドレッシングのサラダ 豚玉きしめんの汁 手作りドーナツ	豚肉 卵 ハム 豆腐・きな粉	牛乳 寒天	人参 三つ葉 ルバーブ	椎茸・たけのこ 大根・きゅうり キャベツ レモン	めん でん粉 砂糖 小麦粉	油	880 kcal 30.8 g 22.4 g 3.3 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 木	チキンカレー 	卵のミートカップ 福神漬けあえ	鶏肉 鶏肉 卵	牛乳 チーズ	人参 トマト缶 ピーマン	玉葱・生姜 にんにく・りんご コーン・大根 キャベツ・きゅうり	米・芋 砂糖	油	860 kcal 30.6 g 24.4 g 3.4 g	 富士見中のカレー作りは玉ねぎを、あめ色になるまで1時間以上炒めることから始まります。
28 金	じゃこ海苔 チーズトースト 	ビーンズサラダ ミニトマト レタスのスープ	大豆 ベーコン	牛乳 かちり のり・チーズ ヨーグルト	赤ピーマン ミニトマト 人参 レタス	枝豆・コーン きゅうり・玉ねぎ	パン 芋	バター マヨネーズ	817 kcal 32.7 g 36.1 g 3.5 g	カミカミメニューは、カルシウムを多く含む食品をたっぷり使ったじゃこ海苔チーズトーストです。簡単なので、休日の朝食で作ってみてね♪ 
31 月	ご飯 	魚の香味ソース 三食ナムル キムチチーズ肉じゃが	ホキ 豚肉	牛乳 チーズ	人参 にんじん	生姜・ネギ もやし・きゅうり 玉葱・白菜	米 でん粉 小麦粉 砂糖・芋	油 ごま	761 kcal 31.2 g 23.4 g 3.0 g	 相性抜群のキムチとチーズが入った肉じゃがは、ご飯がすすむこと間違いなし!



☆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790Kcal、たんぱく質33.7g、脂質23.3g、食塩相当量3.2g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、みそ、ほうれん草、ねぎ *富士見町:ほうれん草、椎茸 *長野:もやし、りんご *中野:えのき
- *長野県内:鶏肉、豚肉、卵、豆腐、油揚げ *山梨:きゅうり、さきいか *茨城:白菜、三つ葉、小松菜、赤ピーマン、チンゲン菜 *千葉:大根
- *群馬:うど *静岡:人参、パセリ、じゃが芋 *愛知:キャベツ *高知:生姜 *徳島:人参 *宮崎:里芋、ニラ *鹿児島:じゃが芋 *青森:ごぼう
- *北海道:コーン、玉葱 *韓国:鱈 *インドネシア:しらす *ベトナム:剥き海老

