



# 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、何だ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・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

## 1日は朝ごはんから始まる

朝ごはんを食べると、エネルギーや栄養素を補給することができます。さらに体温を上げて脳や体を目覚めさせて、活動できる状態に切りかえます。また、胃や腸の動きをよくして排便を促し、便秘の予防に役立ちます。  
1日を元気に始めるために、朝ごはんは欠かすことができません。毎日必ず、朝ごはんを食べてから登校するようにましょう。

| 予定献立 <small>太字はカミカメニュー<br/>や行事食など</small> |        |   | 給食に使われる食品：太字は「よっちゃばり」の予定  |                      |                 |                                 |                     |                 | 栄養量<br>エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂質 g<br>食塩相当量 g | ひとことメモ<br>使っている食材の紹介やお知らせ<br>献立に込めた願い                                   |
|---|--------|---|---------------------------|----------------------|-----------------|---------------------------------|---------------------|-----------------|---|---|
| 日<br>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              |                 |   |   |
|   |        |   | 1群<br>魚・肉<br>卵・大豆<br>大豆製品 | 2群<br>牛乳<br>小魚<br>海藻 | 3群<br>緑黄色<br>野菜 | 4群<br>その他の<br>野菜<br>果物          | 5群<br>穀類<br>芋<br>砂糖 | 6群<br>油脂<br>種実類 |   |   |
| 1<br>月                                    | ご飯     | ハンバーグ<br>かぶのサラダ<br>凍り豆腐のみそ汁<br>抹茶ミルクゼリー                   | 魚 肉 卵 大豆製品                | 牛乳 小魚 海藻             | 人参 小松菜 抹茶       | 玉ねぎ かぶ キャベツ 大根 きゅうり しめじ         | 米 パン粉 砂糖            | 油               | 816 kcal<br>33.3 g<br>29.3 g<br>2.5 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。 |
| 2<br>火                                    | 中華おこわ  | ししゃもの2色揚げ (オス・メス)<br>小松菜のかつおレモン和え<br>豆腐とおかひじきのすまし汁<br>柏もち | 魚 肉 卵 大豆製品                | 牛乳 小魚 海藻             | 人参 小松菜 おかひじき    | 生姜 たけのこ 椎茸 もやし キャベツ 玉ねぎ しめじ     | 米 砂糖 小麦粉 柏餅         | 油 ごま            | 782 kcal<br>35.8 g<br>23.4 g<br>3.1 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。               |
| 8<br>月                                    | ご飯     | 油揚げの肉詰め焼き<br>ポテトサラダ<br>かき玉汁                               | 魚 肉 卵 大豆製品                | 牛乳 小魚 海藻             | 人参 ほうれん草        | 玉ねぎ きゅうり キャベツ えのき               | 米 パン粉 砂糖 芋          | 油               | 822 kcal<br>34.2 g<br>30.5 g<br>2.7 g           | ひき肉に野菜やチーズを混ぜて油揚げに入れ、オープンで焼きます。仕上げにしょうゆ味のタレをかけたご飯にぴったりのおかずです。           |
| 9<br>火                                    | ご飯     | ヤンニョムチキン<br>チャブチェ<br>わかめスープ                               | 魚 肉 卵 大豆製品                | 牛乳 小魚 海藻             | 人参 ビーマン         | たけのこ 木耳 もやし 生姜 にんにく 玉ねぎ ねぎ      | 米 芋 でん粉 砂糖 春雨       | 油               | 751 kcal<br>30.8 g<br>23.5 g<br>2.1 g           | ヤンニョムチキンとは、鶏のから揚げに、コチュジャンやニンニクなどで作った甘辛いタレ（ヤンニョム）を絡めた韓国料理のことです。          |
| 10<br>水                                   | 山菜きしめん | 山菜きしめんの具<br>寒天サラダ<br>豆腐ドーナツ                               | 魚 肉 卵 大豆製品                | 牛乳 小魚 海藻             | 人参 山菜 白菜 ねぎ     | 山菜 白菜 ねぎ きゅうり キャベツ              | 麵 砂糖 小麦粉            | 油               | 826 kcal<br>30.2 g<br>24.3 g<br>2.5 g           | 豆腐を使ったヘルシーなゲットを作ります。外はカリッと、中はふわふわになるように丁寧に揚げます☆                         |
| 11<br>木                                   | たけのこご飯 | 魚のピリ辛ソース<br>のり風味和え<br>田舎汁                                 | 魚 肉 卵 大豆製品                | 牛乳 小魚 海藻             | 人参 きぬさや ほうれん草   | たけのこ 生姜 ねぎ もやし 大根 キャベツ きゅうり 玉ねぎ | 米 芋 砂糖 でん粉 こんにゃく    | 油               | 706 kcal<br>32.8 g<br>19.4 g<br>3.5 g           | 旬を代表する食材であるたけのこを使って、たけのこご飯を作ります♪  |
| 12<br>金                                   | 黒糖パン   | チーズオムレツ<br>新玉ねぎのマリネ<br>白菜と肉団子のスープ                         | 魚 肉 卵 大豆製品                | 牛乳 小魚 海藻             | 人参 パセリ          | 玉ねぎ キャベツ きゅうり ねぎ 白菜             | パン 砂糖 小麦粉           | バター 油           | 836 kcal<br>36.4 g<br>34.7 g<br>3.2 g           | みずみずしい旬の新玉ねぎは、生で食べるのがおすすめ！今日は、さっぱりとしたマリネいただきます。                         |



|                     |            |   |                         |                           |  |  |                           |          |                                       |  |   |
|---------------------|------------|---|-------------------------|---------------------------|--|--|---------------------------|----------|---------------------------------------|--|---|
| 15<br>月             | ご飯         | コーレと凍り豆腐の卵とし<br>三つ葉とささみの梅サラダ<br>大根のそぼろ汁 | 凍り豆腐<br>鶏肉 卵            | 牛乳<br>ひじき                 | コーレ<br>人参<br>三つ葉<br>小松菜                    | 椎茸<br>キャベツ<br>きゅうり<br>梅 大根                     | 米<br>砂糖<br>芋<br>こんにゃく     | 油        | 721 kcal<br>22.9 g<br>21.0 g<br>3.0 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。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、地域によってはウルイやギボシとも呼ばれています。 |     |
| <b>郷土食の日：5月はコーレ</b> |            |   |                         |                           |  |  |                           |          |                                       |  |   |
| 16<br>火             | ご飯         | 鯉の新玉ソース<br>こぶづけ<br>豚汁                   | 鯉<br>豚肉<br>豆腐           | 牛乳<br>塩昆布                 | 大葉<br>人参<br>にんにく 白菜<br>キャベツ 大根<br>きゅうり ごぼう | 生姜 玉ねぎ ねぎ<br>にんにく 白菜<br>キャベツ 大根<br>きゅうり ごぼう    | 米 芋<br>でん粉<br>砂糖<br>こんにゃく | 油        | 726 kcal<br>28.4 g<br>17.9 g<br>2.6 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。   |    |
| 17<br>水             | ソフト麺       | ミートソース<br>ブロッコリーとコーンのサラダ<br>手作りチーズケーキ   | 豚肉<br>大豆ミート<br>卵        | 牛乳<br>チーズ                 | 人参<br>トマト<br>ブロッコリー                        | にんにく 生姜<br>玉ねぎ コーン<br>マッシュルーム<br>きゅうり キャベツ     | 麵<br>砂糖<br>でん粉<br>小麦粉     | 油        | 893 kcal<br>32.7 g<br>33.4 g<br>2.6 g | 長野県産のクリームチーズを使って、チーズケーキを作ります。手作りのおいしさを味わってください♪  |    |
| 18<br>木             | ご飯         | かみかみあげ<br>しらす和え<br>キャベツのみそ汁             | 鶏肉<br>大豆<br>油揚げ         | 牛乳<br>しらす                 | ほうれん草<br>人参<br>にら                          | 生姜 にんにく<br>キャベツ<br>もやし<br>しめじ ねぎ               | 米<br>でん粉<br>砂糖            | 油        | 730 kcal<br>36.2 g<br>19.7 g<br>2.5 g | よく噛んで食べることは、天然の歯みがきになります。  |      |
| 19<br>金             | コッパン       | アスパラとポテトのグラタン<br>チキンサラダ<br>ラビオリスープ      | 鶏肉                      | 牛乳<br>チーズ                 | 人参<br>アスパラ<br>ほうれん草                        | 玉ねぎ しめじ 生姜<br>にんにく レタス<br>きゅうり 玉ねぎ<br>もやし キャベツ | パン 芋<br>小麦粉<br>砂糖<br>でん粉  | バター<br>油 | 842 kcal<br>36.8 g<br>31.6 g<br>3.6 g | 全国シェア第2位を誇る長野県産アスパラガス。立沢産の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。  |    |
| 22<br>月             | ご飯         | 鯖の味噌煮<br>切干大根の煮物<br>鶏ごぼう汁               | 鯖<br>鶏肉<br>さつま揚げ        | 牛乳                        | 人参<br>いんげん<br>小松菜                          | 生姜 えのき<br>切干大根<br>ごぼう 玉ねぎ<br>もやし               | 米<br>砂糖                   | 油        | 763 kcal<br>36.6 g<br>22.2 g<br>2.9 g | 切干大根の全国生産量の9割は、宮崎県が占めます。天日で干して乾燥させることで、甘みが増します。  |   |
| 23<br>火             | カレーライス     | 富士見中特製ポークカレー<br>シーザーサラダ<br>カルピスゼリー      | 豚肉<br>ベーコン              | 牛乳<br>チーズ<br>アガー<br>生クリーム | 人参<br>トマト                                  | 玉ねぎ 生姜<br>にんにく<br>水菜 レタス<br>きゅうり               | 米 芋<br>クルトン<br>砂糖         | 油        | 848 kcal<br>29.7 g<br>28.6 g<br>2.6 g | 給食のサラダのドレッシングは手作りです★バルメザンチーズの香りと食感を生かし、黒こしょうで仕上げました。   |  |
| 24<br>水             | 野菜ラーメン     | 肉団子のもち米蒸し<br>きくらげのコリコリサラダ<br>野菜ラーメンの汁   | 豚肉<br>豆腐                | 牛乳                        | 人参<br>にら<br>小松菜                            | 生姜 にんにく<br>玉ねぎ 木耳<br>キャベツ<br>もやし               | 麵<br>パン粉<br>もち米<br>砂糖     | 油        | 754 kcal<br>31.2 g<br>21.5 g<br>3.1 g | 蒸し上がったもち米がキラキラとして真珠のように見えることから、中国では「真珠丸子」と呼ばれます。   |  |
| 25<br>木             | ご飯         | 手作りコロッケ<br>コーンサラダ<br>野菜と厚揚げのみそ汁         | 豚肉<br>卵<br>厚揚げ          | 牛乳                        | 人参<br>小松菜                                  | 玉ねぎ 大根<br>キャベツ<br>きゅうり ねぎ<br>コーン えのき           | 米 芋<br>小麦粉<br>パン粉<br>砂糖   | 油        | 814 kcal<br>27.9 g<br>28.0 g<br>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。嫌いな人はいないのではないのでしょうか。  |  |
| 26<br>金             | ハニーレモントースト | ポークビーンズ<br>茎わかめのサラダ                     | 豚肉<br>大豆                | 牛乳<br>茎わかめ                | 人参<br>キャベツ<br>きゅうり<br>にんにく<br>玉ねぎ          | 玉ねぎ 生姜<br>にんにく<br>水菜 レタス<br>きゅうり               | パン<br>はちみつ<br>芋           | バター<br>油 | 729 kcal<br>28.4 g<br>25.8 g<br>3.5 g | 大人気なはちみつレモントースト。甘酸っぱいさわやかな味がクセになります♪   |  |
| 29<br>月             | ご飯         | 鶏つくねのみそだれ<br>アスパラとツナのサラダ<br>もずく汁        | 鶏肉<br>ツナ                | 牛乳<br>もずく                 | 人参<br>大葉<br>アスパラ<br>三つ葉                    | 玉ねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり<br>えのき                     | 米<br>パン粉<br>砂糖            | 油        | 701 kcal<br>32.4 g<br>19.6 g<br>2.3 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。  |  |
| 30<br>火             | わかめご飯      | チーズ竹輪の天ぷら<br>こんにゃくサラダ<br>貝だくさんみそ汁       | ちくわ<br>卵<br>焼き豚<br>油揚げ  | 牛乳<br>わかめ<br>チーズ<br>青のり   | 人参<br>小松菜                                  | きゅうり<br>キャベツ<br>大根 ごぼう<br>しめじ                  | 米 芋<br>小麦粉<br>こんにゃく<br>砂糖 | ごま       | 754 kcal<br>30.5 g<br>22.2 g<br>3.4 g | 5月29日はこんにゃくの日<br>こんにゃくには、「グルコマンナン」という食物繊維が豊富に含まれます。今回はサラダにいれていただきます★                           |  |
| 31<br>水             | 豚キムチうどん    | 海鮮チヂミ<br>三色ナムル<br>豚キムチうどんの汁             | 豚肉<br>油揚げ<br>いか えび<br>卵 | 牛乳                        | にら<br>人参<br>チンゲン菜                          | にんにく 白菜<br>大根 えのき ねぎ<br>キャベツ<br>もやし            | 麵<br>砂糖<br>小麦粉<br>でん粉     | 油        | 775 kcal<br>34.3 g<br>18.9 g<br>3.0 g | チヂミは、日本でいうお好み焼きに似た韓国料理です。にら・いか・えびを入れて作ります。   |  |

☆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779Kcal、たんぱく質32.1g、脂質24.8g、食塩相当量2.9g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、ねぎ \*富士見町：椎茸 \*長野：みつば \*中野：えのき \*長野県内：鶏肉、豚肉、卵 \*茨城：白菜、蓮根、小松菜、大根 \*千葉：ねぎ、大根 \*神奈川：キャベツ \*群馬：ほうれん草、うど \*栃木：もやし \*山梨：きゅうり \*静岡：きぬさや、人参、チンゲン菜、パセリ \*愛知：キャベツ \*兵庫：新玉ねぎ \*高知：生姜、にら、さやいんげん \*徳島：人参 \*鹿児島：じゃが芋 \*青森：にんにく、ごぼう \*北海道：あずき、玉葱、じゃが芋 \*三陸：わかめ \*韓国：鯖 \*インドネシア：しらす \*ペルー：赤いか \*ニュージーランド：ホキ

