



# 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



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!

【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しましょう。

日曜日	予定献立		給食に使われる食品：太字は「よっちゃぼり」の予定						栄養量	ひとことメモ
	主食	牛乳	血や肉になる	体の調子を整える		力や熱になる				
曜日			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	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水	ツナにゅうめん	ツナにゅうめん 辛子和え 抹茶蒸しパン	ツナ 卵 なると	牛乳	ほうれん草 小松菜 人参	えのき 玉ねぎ ねぎ 白菜 もやし	めん 小麦粉 砂糖		759 kcal 27.7 g 15.9 g 3.1 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木	ご飯	ねぎ塩子キン 五目きんぴら 若竹汁	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	人参 生姜 にんにく ねぎ ごぼう 椎茸 蓮根 きぬさや たけのこ 玉ねぎ しめじ	米 砂糖	油	702 kcal 23.6 g 20.5 g 1.9 g	旬 「若竹汁」は、「わかめ」と「たけのこ」を使った季節を感じられる汁物です。この二つの食材は、昔から相性がいいといわれています。	
3金	憲法記念日									
6月	振替休日									
7火	中華おこわ	ししゃもの2色揚げ もやしのかつおレモン和え 豆腐とおかひじきのすまし汁 柏餅	豚肉 卵 ししゃも かつお 豆腐	牛乳 のり	人参 枝豆 小松菜 ひじき	生姜 たけのこ 椎茸 きゅうり もやし キャベツ 玉ねぎ しめじ	米 砂糖 小麦粉 柏餅	油	778 kcal 36.4 g 22.9 g 3.0 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水	山菜きしめん	アスパラとポテトのそぼろがらめ はりはり和え 山菜きしめんの汁	豚肉 油揚げ	牛乳	人参 アスパラ	山菜 白菜 ねぎ 生姜 キャベツ 大根 きゅうり	麺 砂糖 でん粉 芋	油	731 kcal 30.3 g 22.9 g 2.9 g	はかま おいしいアスパラガスの見分け方は、「はかま」と呼ばれる褐色の三角形をしたものの数が少ないかどうかです。少ないと、新鮮でおいしいそうです☆
9木	ご飯	五目玉子 華風サラダ 豆腐スープ	豚肉 卵 ベーコン 豆腐	牛乳	人参 チンゲン菜	たけのこ ねぎ 木耳 きゅうり キャベツ 椎茸 玉ねぎ 白菜	米 砂糖 マロニー	油	740 kcal 29.6 g 26.2 g 2.5 g	『五目』や『八宝』には、たくさんという意味があります。今日は、具たくさんのお卵焼きを作ります。
10金	カレーチーストースト	カレーチーストーストの具 大豆サラダ ABCたまごスープ	豚肉 大豆 ツナ 卵	牛乳 チース	人参 ピーマン ほうれん草	玉ねぎ きゅうり キャベツ 白菜 えのき	パン 砂糖 マカロニ でん粉	油	702 kcal 32.9 g 28.1 g 3.3 g	トーストを作る時は、具を作って、パンにのせて、焼いて、配缶するという作業があります。今回は、カレーチーストーストの登場です★
13月	ご飯	山賊焼き 寒天サラダ 凍り豆腐のみそ汁	ハム 凍り豆腐	牛乳 寒天	人参 小松菜	生姜 にんにく きゅうり キャベツ 大根 しめじ	米 砂糖 でん粉	油	741 kcal 28.9 g 27.0 g 1.9 g	松本や塩尻の名物、「山賊焼き」。ものを「取り上げる」→「鶏揚げる」に転じて生まれたメニューです。

14	火	ご飯	鰹の佃煮 マンナンサラダ かまぼこのすまし汁	鰹 ツナ かまぼこ	牛乳 のり	人参 小松菜	きゅうり キャベツ 生姜 玉ねぎ えのき	米 砂糖 白滝	732 kcal 36.4 g 20.1 g 2.9 g	旬 鉄 鰹などの赤身魚には血液のもとになる鉄分が含まれます。今日は旬の鰹を、調理場の大きな釜でじっくり煮て佃煮にします。	
15	水	肉味噌ラーメン	肉味噌ラーメンの具 わかめサラダ カップケーキ	豚肉 卵	牛乳 ルバーブ	人参 玉ねぎ キャベツ もやし きゅうり	麺 小麦粉 砂糖	油 バター 砂糖	870 kcal 30.1 g 25.3 g 2.8 g	給食の麺は6種類！ 給食では、ソフト麺、ラーメン、タンメン、うどん、きしめん、にゅうめんの6種類の麺が登場します♪	
16	木	ご飯	竹輪の蒲焼き かぶのサラダ 豚汁	竹輪 豚肉 豆腐	牛乳	人参 かぶ キャベツ きゅうり 生姜 大根 ごぼう 白菜 玉ねぎ ねぎ	米 芋 でん粉 砂糖	油 こんにゃく	709 kcal 26.6 g 18.3 g 3.0 g	かぶの旬は、春と秋の2回あります。春もののかぶは、やわらかいのが特徴です。さっとゆでてサラダにさせていただきます。	
17	金	コッペパン	パンネのミートグラタン グリーンサラダ 野菜スープ	豚肉	牛乳 生クリーム チーズ	人参 トマト ブロッコリー チンゲン菜	マッシュルーム きゅうり 枝豆 キャベツ しめじ	パン パンネ 砂糖 芋	油 油	704 kcal 28.7 g 23.7 g 3.1 g	? ブロッコリーに多く含まれ、病気やストレスへの抵抗力を高める栄養素は何でしょう？
20	月	ご飯	コーレと凍り豆腐の卵とじ キャベツのピリ辛和え 鶏ごぼう汁	凍り豆腐 鶏肉 卵	牛乳 昆布	人参 椎茸 キャベツ きゅうり もやし ごぼう 玉ねぎ えのき ねぎ	米 砂糖	油	703 kcal 31.2 g 20.3 g 2.5 g	旬 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回目のこ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	手作り春巻き ほうれん草ともやしのごま醤油和え 中華スープ	豚肉 豆腐	牛乳 ほうれん草 人参	人参 生姜 たけのこ 木耳 もやし キャベツ 白菜 玉ねぎ えのき ねぎ	米 春雨 砂糖	油 ごま	710 kcal 22.7 g 19.4 g 2.1 g	大きな春巻きは給食室の手作り。一つ一つ愛情込めて巻きます。	
22	水	ソフト麺	スパイシーポテト アスパラのサラダ トマトクリームソース	えび ツナ	牛乳 ほうれん草 人参	人参 玉ねぎ マッシュルーム トマト キャベツ アスパラ きゅうり	麺 芋 バター	油 油	743 kcal 26.3 g 22.9 g 2.8 g	アスパラガスから発見された、「アスパラギン酸」という栄養素には、疲労回復効果があります。	
23	木	ご飯	縞ほっけの照焼き ささみのサラダ 小松菜と油揚げの味噌汁	縞ほっけ ささみ 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	キャベツ きゅうり 玉ねぎ しめじ	米 砂糖	717 kcal 34.9 g 23.6 g 3.2 g	ほっけ 鮫 縞ほっけは、脂ののりがよく、シューシーで身がとともやわらかい魚です。	
24	金	コッペパン	クリスピーチキン キャベツのマリネ ミネストローネ	鶏肉 卵 ベーコン	牛乳	人参 トマト パセリ	にんにく キャベツ もやし きゅうり セロリー 玉ねぎ	パン 小麦粉 コンフレーク マカロニ	油 油	717 kcal 36.2 g 24.9 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。
27	月	ご飯	鰹の新玉ソース おひたし あおさのみそ汁	鰹 豆腐	牛乳 あおさ	人参 大葉 小松菜 人参	生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ もやし えのき	米 でん粉 砂糖	油 油	702 kcal 35.9 g 16.7 g 3.5 g	旬 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。
28	火	カレーライス	富士見中特製ポークカレー フレンチサラダ カルピスゼリー	鶏肉	牛乳 チーズ アガー 生クリーム	人参 トマト	玉ねぎ 大根 にんにく 生姜 キャベツ きゅうり	米 芋 砂糖	油 油	776 kcal 26.1 g 23.4 g 2.4 g	旬 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。
29	水	豚玉うどん	豚玉うどんの具 塩昆布とチーズのサラダ 豆腐ドーナツ	豚肉 卵 豆腐 きな粉	牛乳 昆布 チーズ	人参 三つ葉	椎茸 たけのこ キャベツ きゅうり	麺 でん粉 砂糖 小麦粉	油 油	828 kcal 33.3 g 23.5 g 2.9 g	豆腐を使ったヘルシーナゲットを作ります。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☆
30	木	わかめご飯	鶏肉のさっぱり煮 マカロニサラダ 新じゃがと新玉ねぎのみそ汁	鶏肉 卵 ハム	牛乳 わかめ ヨーグルト	人参 小松菜	生姜 ねぎ キャベツ きゅうり 玉ねぎ	米 砂糖 マカロニ 芋	油 油	747 kcal 36.0 g 20.1 g 3.1 g	新玉ねぎと新じゃがは、みずみずしくて、甘いのが特徴です。この時期にしか食べられないおいしさです☆
31	金	Winner サンド	Winner サンドの具 白星サラダ 全力投入(豆乳)スープ	ウィンナー ベーコン 豆乳	牛乳 チーズ	人参 ほうれん草	玉ねぎ キャベツ コーン しめじ きゅうり	パン 芋 砂糖 パスタ 小麦粉	油 油	777 kcal 29.4 g 32.4 g 3.6 g	★Winner サンド…ウイナーと「勝者」という意味の Winner をかけました。 ★白星 サラダ…白星につながるように、星形のマカロニをサラダに入れました。 ★豆乳 スープ…最後の大会に全力を投入しよう！

☆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。

★5月の平均栄養量は

エネルギー742Kcal、たんぱく質30.6g、脂質22.8g、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

信州 ACE プロジェクト



主な使用食材の産地 4月は、以下の通りでした。

- \*よつちやばり: 米、もち米、あずき\* 富士見町: 椎茸\* 長野: 鶏肉、豚肉、卵、みつば\* 安曇野: えのき\* 中野: えのき、しめじ
- \*茨城: 白菜、小松菜、大根、チンゲン菜\* 壬葉: ねぎ\* 神奈川: 大根、キャベツ\* 群馬: うど\* 栃木: もやし、いちご\* 山梨: きゅうり
- \*静岡: にはら、チンゲン菜、いちご、鰹\* 愛知: キャベツ\* 愛媛: 河内晩柑\* 高知: 生姜\* 徳島: 人参\* 宮崎: ほうれん草
- \*熊本: 人参\* 佐賀: 新玉ねぎ\* 鹿児島: じゃが芋\* 青森: にんにく、ごぼう\* 北海道: 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

