

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！**

バランスの良い食事のポイント！



偏りなくとりましょう
3つの食品のグループ

食品は「おもにエネルギーのもとになる食品」、「おもに体をつくるもとになる食品」、「おもに体の調子をととのえるもとになる食品」の3つのグループにわけることができます。それぞれのグループの食品を組み合わせることで、栄養のバランスがよくなります。



給食の栄養バランス

給食でも、必ず3つのグループの食品がそろっています。献立表の食材は3つのグループごと分けて記載しています。給食も参考にしながら、栄養バランスの良い食事を食べることができると良いですね。

みんながそろえば
栄養満点！



スポーツと食の関係

サッカー	野球	テニス
持久型+ 筋力・瞬発力型	筋力・ 瞬発力型	持久型+ 筋力・瞬発力型
バスケット ボール	バレーボール	卓球
持久型+ 筋力・瞬発力型	持久型+ 筋力・瞬発力型	持久型+ 筋力・瞬発力型
陸上短距離	陸上長距離	
筋力・ 瞬発力型	持久型	

筋力・瞬発力をつけたい人は

たんぱく質 カルシウム

筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を含むものも多いので、とりすぎに注意します。また、丈夫な骨をつくるため、カルシウムを含む食品も大切です。

持久力をつけたい人は

炭水化物 ビタミンB群・C 鉄

エネルギー源の炭水化物を含む食品と、これをエネルギーにかえるのに必要なビタミンB群をとりましょう。また、体の調子をととのえるビタミンCや、貧血予防に役立つ鉄を含む食品も大切です。

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色々な食品と出会い、苦手なものもまずは食べてみましょう。

【5月が旬】

コーレ、たけのこ、ふき、よもぎ、山菜、絹さや、新じゃが、春キャベツ、新たまねぎ、アスパラガス、甘夏、新茶、カツオ、アサリ

予定献立 <small>太字はカミカミメニューや行事食など</small>			給食に使われる食品: 太字 と よ は「よっちゃんばり」の予定						栄養量	ひとことメモ
日	主食	牛乳	1群 魚・肉 卵・大豆 大豆製品	2群 牛乳 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		
1 金	コッパパン		卵 ハム 鶏肉 豆腐	牛乳 チーズ	人参 パセリ 小松菜	玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり もやし	コッパパン じゃがいも 春雨	油	702 kcal たんぱく質 34.0 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 3.5 g	主菜はスペインの卵料理の一つです。じゃがいもが入っており、ボリューム満点。今回はチーズも入れてじっくり焼き上げて作ります。
4 月	みどりの日									
5 火	こどもの日									
6 水	振替休日									
7 木	中華おこわ		豚肉 カツオ 豆腐 かまぼこ	牛乳 わかめ	人参 生姜 きゅうり しいたけ コーン 枝豆 筍 キャベツ 玉ねぎ	もち米 上白糖	ごま油 油 うるち米 三温糖 柏餅 米粉 かたくり粉	785 kcal 40.5 g 20.4 g 2.6 g	こどもの日献立です。「カツオ」は「勝男」とも書くことから、願いをこめて食べられています。かしわもちはよく噛んでいただきます。	
8 金	コッパパン		鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ	トマト缶 ピーマン 人参 小松菜	にんにく キャベツ 玉ねぎ きゅうり さくらげ マッシュルーム 枝豆 切り干し大根	コッパパン 三温糖 上白糖	油 ごま油	704 kcal 40.2 g 23.7 g 3.2 g	煮物のイメージが強い切り干し大根ですが、スープの具材にもなります。保存も効く便利な食材です。
11 月	ご飯		豚肉 ちくわ 鶏肉	牛乳	ピーマン 人参 チンゲン菜	ねぎ きゅうり キャベツ 玉ねぎ 大根 筍 もやし きくらげ	米 ワンタン 三温糖 かたくり粉 上白糖	油 ごま油	701 kcal 28.5 g 19.1 g 2.8 g	約25kgの大量のキャベツを使って回鍋肉を作ります。大きな釜で焦げないように作るのとても大変です。
12 火	ご飯		鶏肉 ハム 豆腐	牛乳	人参 小松菜	にんにく 生姜 ねぎ きくらげ キャベツ もやし きゅうり 白菜	米 かたくり粉 上白糖 春雨	油 ごま油	747 kcal 28.3 g 25.3 g 2.6 g	ユーリンチーは中華料理の一つ。揚げた鶏肉に特製の甘酸っぱいタレをかけます。ご飯に合うこと間違いなし
13 水	ラーメン		豚肉 ツナ 卵	牛乳 わかめ クリームチーズ クリーム	人参 小松菜	にんにく 生姜 玉ねぎ マンマ レモン汁 もやし キャベツ コーン アスパラ	ラーメン 薄力粉 タルトレット	油 バター	748 kcal 28.4 g 22.4 g 2.8 g	北海道をイメージした献立です。北海道はアスパラの生産量が日本一です。デザートチーズタルトも給食室で手作ります♪

14 木	ご飯	チーズちくわの天ぷら 五目きんぴら 凍り豆腐のみそ汁	ちくわ 豚肉 凍り豆腐	牛乳 チーズ 青のり	人参 小松菜	ごぼう だいこん しいたけ しめじ れんこん 絹さや キャベツ	米 天ぷら粉 こんにやく 三温糖	油 ごま油	744 kcal 29.9 g 21.2 g 3.1 g	かみかみ献立 ちくわは以外とよく噛む食材の一つ。前歯でしっかり噛み切り、奥歯でよく噛んでいただきます。	
15 金	コッパン	鮭のムニエル グリーンサラダ クリームシチュー ブルーベリージャム	鮭 鶏肉	牛乳	パセリ 小松菜 人参 ほうれん草	レモン汁 玉ねぎ キャベツ しめじ アスパラ コーン	コッパン 小麦粉 上白糖 ブルーベリージャム じゃがいも	油 バター	843 kcal 36.8 g 33.9 g 3.2 g	旬 副菜には、旬のアスパラガスを使います。アスパラガスに含まれる「アスパラギン酸」は疲労回復に効果があるとされています。	
18 月	ご飯	ハムの卵焼き わかめサラダ キムチーズ肉じゃが	卵 ハム 豚肉	牛乳 わかめ チーズ	人参	ねぎ 玉ねぎ もやし キムチ キャベツ 枝豆	米 上白糖 じゃがいも 三温糖	ごま油 油	765 kcal 33.4 g 23.0 g 2.6 g	肉じゃが×キムチ×チーズ 以外の組み合わせですが、人気メニューの一つです。味がしみ込むように、じっくり煮込んで作ります。	
19 火	ご飯	カツオの新玉ソース のり和え キャベツのみそ汁	カツオ 油揚げ	牛乳 海苔 青のり	大葉 人参	生姜 にんにく しめじ 玉ねぎ コーン ねぎ キャベツ もやし 枝豆 玉ねぎ	米 かたくり粉 三温糖	油	706 kcal 33.9 g 17.6 g 2.3 g	旬 主菜は、カツオと新玉ねぎという旬の食材を組み合わせた料理です。旬の食材は栄養価が高く、美味しい状態で食べることができます。	
20 水	うどん	和風ポテトのチーズ焼き ピリ辛和え わかめうどん汁	豚肉 なると	牛乳 わかめ チーズ 青のり	人参	しいたけ もやし 白菜 きくらげ ねぎ キャベツ	うどん 三温糖 じゃがいも 上白糖	エッグクア	724 kcal 28.1 g 20.7 g 3.2 g	食事中は、食器を持って食べることを今から意識しましょう。食器を持って食べると自然と、良い姿勢で食べることができます。	
21 木	チキンカレー	凍り豆腐の安倍川 小松菜サラダ	鶏肉 凍り豆腐 きなこ ハム	牛乳 チーズ	人参 トマト缶 小松菜	玉ねぎ にんにく 生姜 キャベツ 大根 きゅうり	米 じゃがいも 上白糖	油	819 kcal 27.7 g 24.8 g 2.8 g	長野県の特産物の一つである「凍り豆腐」がメインの料理を作ります。油で揚げた凍り豆腐にきな粉をまがした料理です。	
22 金	コッパン	カップクリームコロッケ レモンサラダ キャベツとウインナーのスープ	ハム ウインナー	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ 大根 しめじ 枝豆 コーン レモン汁 キャベツ	コッパン 小麦粉 パン粉 じゃがいも 上白糖	バター 油	747 kcal 27.2 g 30.1 g 3.2 g	主菜は、カップで作る簡単クリームコロッケです。手作りのホワイトソースは濃厚でとても美味しいです♡	
25 月	ご飯	照焼きチキン しらす和え コーレのかきたま汁 梅ゼリー	鶏肉 卵 豆腐	牛乳 しらす	人参 コーレ	生姜 にんにく キャベツ 玉ねぎ もやし えのき きゅうり	かたくり粉 梅ゼリー 米	よ	687 kcal 34.0 g 15.8 g 2.1 g	郷土食の日：5月はコーレ 町内の小中学校で、諏訪・富士見町の郷土食を味わう日です。1回目の今回は、富士見町で旬を迎える「コーレ」を紹介します。米はよっちゃばりのものです。	
26 火	ご飯	豚肉のしょうが炒め ゆかり和え じゃがいものみそ汁	豚肉 油揚げ	牛乳	チンゲン菜 人参 小松菜	玉ねぎ きゅうり 生姜 ねぎ キャベツ もやし	米 三温糖 かたくり粉 じゃがいも	油	729 kcal 27.7 g 22.8 g 2.3 g	生姜には、肉を柔らかくする「酵素」が含まれます。酵素の力で柔らかくなった豚肉を味わっていただきます。	
27 水	タンメン	小松菜の中華サラダ 塩タンメン汁 おからのマーブルケーキ	豚肉 卵 おから	牛乳	人参 チンゲン菜 小松菜	にんにく 生姜 大根 きくらげ キャベツ 玉ねぎ ねぎ きゅうり メンマ コーン もやし	タンメン 上白糖 小麦粉 ベーキングパウダー	油 ごま油 バター	820 kcal 28.2 g 25.4 g 3.1 g	両国屋さんの「おから」を使って、マーブル柄のカップケーキを作ります。生地を混ぜすぎないのが、マーブル模様を作るポイントです！	
28 木	ご飯	シルバーのねぎ醤油焼き ツナサラダ どさんこ汁	シルバー ツナ 豚肉	牛乳 わかめ	人参	キャベツ もやし もやし コーン 枝豆 玉ねぎ	米 じゃがいも	油 バター	705 kcal 37.4 g 18.6 g 2.4 g	シルバーは別名「銀ひらす」とも呼ばれる魚です。クセのない味で、様々な味付けで食べることができます。今回は、調理員さんおすすめの「ねぎ醤油味」でいただきます。	
29 金	ハニーレモントースト	こんにやくサラダ ポークビーンズ	焼き豚 豚肉 大豆	牛乳	人参 トマトビュレ	レモン汁 玉ねぎ きゅうり キャベツ にんにく	食パン 三温糖 はちみつ じゃがいも グラニュー糖 こんにやく	バター 油	777 kcal 30.8 g 28.7 g 3.3 g	大人気の「ハニーレモントースト」を心を込めて作ります。焦げ過ぎないように焼く時間を見極めるのがポイントです！	

☆献立は都合により変更することがあります。

イラストなど出典：少年写真新聞社・写真AC・いらすとや

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747Kcal、たんぱく質31.9g、脂質23.2g、食塩相当量2.8gです。

★4月の使用食材の産地等詳細につきましては、富士見中学校給食室までお問い合わせください。

～両国屋さんへおじゃましました～



①なんと！原料の大豆はすべて長野県産

②豆乳に凝固剤を入れている様子。2種類の凝固剤を秘伝の割合によって、両国屋さんならではの「かたさ」を生み出しています。

③手作りだからこそ、その日の気温、水温、大豆の様子に合わせて豆腐が作れる。機械では難しい。

④凝固剤を入れて固まってきた様子。

豆腐ハンバーグ



おからのマーブルケーキ



両国屋さんの長年の経験や努力によって作られている、こだわりの豆腐。そんな貴重な豆腐をいただけることに感謝し、給食へ取り入れていきたいです。



信州
ACE
プロジェクト

